



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主 食	しゅじさい 主 菜・副 菜	デザート	ちくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちよし 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むかしつ 無機質	ビ タ ミ ン		たんぱく 炭水化物	しつ 脂質						
								いろ 色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 果 物								
kcal	g	g	mg	mg	g												
1	月	○	カツカレー ライス	コールスローサラダ	りんご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ りんご きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも むぎ パンこ こむぎこ	あぶら バター	682	22.5	21.9	287	1.8	2.3
2	火	○	節分献立 鶏ごぼうご飯	いわしのカリカリフライ じゃがいもだんご汁 福豆	しらぬい	とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん いんげん こまつな	はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん しらぬい	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	638	23.9	19.2	384	2.3	2.2
3	水	○	立春献立 菜の花ご飯	鱈のゆずみそ焼き ごま和え 沢煮椀	スイーツ スプリング	たまご とりにく ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	キャベツ ごぼう たけのこ ねぎ ゆず ほししいたけ スイーツスプリング	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	618	28.1	20.4	337	2.5	2.7
4	木	○	中華丼	春雨サラダ 小魚ナッツ	グレープ フルーツ	えび いか ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ちんげんさい	はくさい たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが グレープフルーツ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	619	26.7	18.2	339	2.2	1.9
5	金	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ぶりの有馬焼き 水菜とジャコのサラダ さつま汁	はるか	ぶり どうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう カシューナッツ	にんじん こまつな みずな	キャベツ ごぼう きゅうり だいこん ねぎ しょうが はるか たまねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごま あぶら	673	29.9	23.4	375	3.2	1.8
8	月	○	ツナトースト	ひじきとキャベツのサラダ ミネストローネ	オレンジ	ツナ ハム ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン セロリ にんにく しょうが キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	654	26.9	26.4	393	3.3	3.2
9	火	○	ご飯	大豆入り肉じゃが 白菜のみそ汁	黒糖 カシューナッツ	だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ えのき はくさい ねぎ	こめ むぎ くらさとう じゃがいも しらたき	あぶら カシューナッツ	663	24.9	19.5	345	3.7	1.9
10	水	○	マーボー丼	ごぼうサラダ	バナナ	どうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ きゅうり キャベツ バナナ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	655	24.9	22.2	408	2.6	2.1
12	金	○	あびこ産野菜の日 五目ご飯	ししゃもの彩り揚げ けんちん汁	スイーツ スプリング	とりにく どうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん いんげん こまつな	ほししいたけ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ スイーツスプリング	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	646	28.9	21.4	449	2.6	2.4
15	月	○	あびこ産野菜の日 ご飯	さばのトウバンジャン焼き のり和え 豚汁	グレープ フルーツ	さば かつおぶし ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ にんにく コーン しょうが もやし キャベツ ごぼう グレープフルーツ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	あぶら	628	29.9	18.1	347	3.2	1.7
16	火	○	ご飯	手作り青菜ふりかけ 豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	ひとくち みかんゼリー	ぶたにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう カシューナッツ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ しょうが えのき たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ さとう ゼリー でんぶん	ごま あぶら	611	27.6	19.4	426	5.3	2.2
17	水	○	ご飯	ますのナッツフライ ジャーマンポテト 大根のみそ汁	はるか	ます ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ えのき だいこん はるか	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら アーモンド	686	29.3	20.5	326	2.7	2.3
18	木	○	ナン	大豆入りカレーシチュー しめじのサラダ 小魚ナッツ	ヨーグルト レーズン	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう かえりにほし こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ しめじ マッシュルーム レーズン	ナン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド	640	27.9	24.3	415	2.1	2.3
19	金	○	コスタリカ ライス	カリカリポテトサラダ	ココアナッツ	だいず とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら バター カシューナッツ	651	26.5	20.4	293	3.0	1.8
22	月	○	ご飯	干草焼き ひじきの五目煮 お講汁	りんご	たまご だいず とりにく どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ぼんとうねぎ いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ りんご たけのこ	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	635	27.5	19.6	415	4.5	2.0
24	水	○	大豆の かき揚げ丼	のっぺい汁	ぼんかん	だいず いか たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば	たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ ぼんかん	こめ むぎ さとう こんにやく こむぎこ でんぶん	あぶら	653	23.7	16.9	316	1.8	1.9
25	木	○	黒糖パン	鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	オレンジ	とりにく ツナ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし はくさい りんご コーン しょうが にんにく オレンジ ねぎ	パン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	615	29.9	19.4	345	2.3	2.5
26	金	○	あびこ産野菜の日 ご飯	鮭のチーズピカタ 豆腐とひじきのサラダ かぶのみそ汁	ぶどうゼリー	さけ ハム どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト こまつな	きゅうり かぶ えのき ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー こむぎこ	バター ごま あぶら	650	30.8	17.9	399	4.7	1.8

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	646	27.2 17%	20.5 29%	367	3.0	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0