

日付	おひる	おやつ	材料名（おひる・おやつ）				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
2 16 (月)	ごはん 豚肉のみそ炒め ポテトサラダ スープ	牛乳 黒糖蒸しパン	精白米・植物油・きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・薄力粉 黒砂糖	牛乳・豚肉・みそ	ねぎ・さやいんげん・にら きゅうり・冷凍コーン にんじん・もやし レーズン	酒・しょうゆ・だし用昆布 食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー	523
							22.1
							1.5
4 18 (水)	ぶどうロール キョフテ(トルコ) カリフラワーのサラダ スープ 牛乳	お茶 ツナの炊き込みおにぎり	ぶどうロール・パン粉 上白糖・植物油・精白米 きび砂糖	牛乳・豚ひき肉・ツナ缶 豆乳	玉ねぎ・にんにく・パセリ カリフラワー・きゅうり キャベツ・にんじん レタス・刻みのり	食塩・こしょう・ナツメグ セイジ・酢・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ 酒	520
							23.6
							2.3
5 19 (木)	よこすか海軍カレー(神奈川県) 菜の花和え いちご	牛乳 ヨーグルトムース(トルコ) クラッカー	精白米・植物油・バター じゃがいも・はちみつ 薄力粉・きび砂糖・上白糖 クラッカー	牛乳・豚肉・ロースハム ゼラチン・生クリーム プレーンヨーグルト	にんにく・りんご・セロリ しょうが・にんじん・白菜 玉ねぎ・菜の花・いちご 冷凍コーン・粉寒天	食塩・鶏ガラスープ・酢 ペーリーフ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉	617
							21.3
							1.8
6 20 (金)	ごはん 鶏肉のオープン焼き 大根のはりはり酢の物 みそ汁	牛乳 和風ラスク	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・さつまいも 食パン・バター	牛乳・鶏肉・みそ	パセリ・にんにく・レモン 切干大根・きゅうり にんじん・しょうが しめじ・青のり	食塩・こしょう・しょうゆ 酢・だし用煮干し	521
							24.9
							2.3
7 21 (土)	豚肉丼 三色おひたし みそ汁	牛乳 せんべい ビスケット	精白米・植物油・きび砂糖 糸こんにゃく・片栗粉 じゃがいも・せんべい ビスケット	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・にんじん・もやし 冷凍グリーンピース・ねぎ ほうれん草	だし用昆布・しょうゆ だし用煮干し	518
							21.8
							1.9
9 (月) 17 (火)	ごはん 豆腐チャンプルー(沖縄県) 中華きゅうり みそ汁	牛乳 スイートポテト	精白米・植物油・きび砂糖 ごま油・さつまいも バター・上白糖	牛乳・豆腐・豚肉・みそ かつお節・豆乳	もやし・にら・にんじん きゅうり・玉ねぎ・白菜	食塩・こしょう・しょうゆ 酢・だし用煮干し	511
							21.6
							2.1
10 24 (火)	塩ラーメン かぼちゃフレンチサラダ バナナ	牛乳 米粉のきな粉ケーキ	蒸し中華麺・植物油 ごま油・上新粉 片栗粉・上白糖	牛乳・鶏肉・きな粉 豆乳	しょうが・にんにく・にら 玉ねぎ・にんじん・もやし キャベツ・さやいんげん かぼちゃ・バナナ	酒・しょうゆ・だし用昆布 食塩・だし用かつお節・酢 鶏ガラスープ・こしょう ベーキングパウダー	559
							21.5
							1.9
12 26 (木)	ロールパン さばのオイル焼き キャベツのサラダ マンタルチョルバス(トルコ) 牛乳	お茶 かしわめし おにぎり(福岡県)	ロールパン・オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ きび砂糖・じゃがいも 植物油・薄力粉・精白米 ごま油	牛乳・まさば・豆乳 鶏肉	にんにく・玉ねぎ・パセリ キャベツ・レモン・ごぼう にんじん・マッシュルーム 干ししいたけ	白ワイン・食塩・こしょう 酢・鶏ガラスープ・みりん ペーリーフ・酒・しょうゆ	564
							25.5
							2.1
13 27 (金)	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 いちご	牛乳 二色クッキー	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・ごま油・薄力粉 上白糖	牛乳・鶏肉・かつお節 みそ	しょうが・にんじん・大根 ブロッコリー・もやし えのき・いちご	だし用昆布・しょうゆ・酒 食塩・だし用煮干し ベーキングパウダー ココア	544
							19.7
							1.8
14 28 (土)	ほうとう風うどん(山梨県) 豆腐とツナのサラダ バナナ	牛乳 プティポワン	干しうどん・プティポワン 白ごま・植物油	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ・ツナ缶	干ししいたけ・かぼちゃ ごぼう・こねぎ・玉ねぎ さやいんげん・バナナ	だし用昆布・しょうゆ・酒 だし用かつお節・酢・食塩	541
							23.8
							2.1
3 (火) 節分	やかめごはん(山梨県) いわしのかば焼き 下松和え(山口県) みそ汁 みかん	牛乳 恵方ロール	精白米・薄力粉・植物油 きび砂糖・グラニュー糖 食パン	牛乳・ちりめんじゃこ 炒り大豆・まいわし みそ	ほうれん草・しょうが もやし・焼きのり・玉ねぎ かぼちゃ・みかん りんご・レモン	食塩・しょうゆ・みりん だし用昆布・だし用煮干し	541
							24.3
							2.2
25 (水) お楽しみ給食	わかめごはん 珍珠丸子 キャベツともやしとコーンのソテー 吉野汁(奈良県) いちご	牛乳 マーブルケーキ	精白米・もち米・生パン粉 植物油・片栗粉・バター きび砂糖・薄力粉	牛乳・豚ひき肉・豆乳 卵	炊き込みわかめ・しょうが 玉ねぎ・干ししいたけ キャベツ・冷凍コーン もやし・大根・にんじん 小松菜・いちご	みりん・食塩・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ ベーキングパウダー ココア	631
							19.7
							2.4

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料8品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 20品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま・さけ さば・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

* 献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試しく下さい。
何かありましたらご相談ください。

