

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり
1月	節分献立 てまきずし(げんりょう) すましじる いわしのかほやし おひだし せつぶんまめ ぎょうにゅう	ちらし寿司の素・阪南市産のり(1コ)	513	17日 水	ごはん にくだんごのスーフ はるさめのこもくいため いちご ぎょうにゅう	肉団子・しいたけ・白菜	615
		かまぼこ・大根・人参・わかめ・青ねぎ	23			鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう	
		焼き麩・えのきたけ・削り節・醤油	11			豚肉・春雨・生姜・青ねぎ	
2月 火	げんりょうパン しょうゆラーメン ツナサラダ いよかん ぎょうにゅう	焼きたまご・中華めん・玉ねぎ・人参	598	18日 木	パン オニオンスープ ポテトピザ だいちのくろざとうかけ ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー	625
		もやし・青ねぎ・生姜・ごま油	24			鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	
		鶏がらスープ・豚骨スープ	23			じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ	
3月 水	ごはん かきたまじる ぎょうにくと だいちのもの じゃこのいりに ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	674	19日 金	ごはん かすじる あげシューマイ ナムル ぎょうにゅう	鮭角切り・大根・里芋・人参	687
		青ねぎ・でん粉・削り節・醤油	32			油あげ・突きこんにやく・青ねぎ	
		大豆・凍り豆腐・糸こんにやく	23			酒かす・削り節・みそ	
4月 木	パン ミートボールシチュー ささみのちゅうかサラダ てづくりリンゴジャム ぎょうにゅう	肉団子・じゃがいも・玉ねぎ	611	22日 月	ピピンパ わかめスーフ テコポン ぎょうにゅう	牛肉・突きこんにやく・人参	598
		人参・しめじ・グリーンピース	27			ほうれん草・大豆もやし・青ねぎ	
		生クリーム・ハヤシルウ・塩・こしょう	22			にんにく・白ごま・ごま油	
5月 金	ごはん みそじる さけのしおやし こまつなのびだし なつとう ぎょうにゅう	木綿豆腐・油揚げ・大根	645	23日 火	うずまきパン やさいのクリームに ベーコンエッグ アセロラゼリー ぎょうにゅう	鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ	638
		人参・わかめ・青ねぎ・みそ・削り節	37			玉ねぎ・人参・マッシュルーム	
		鮭切り身(1コ)・塩・菜種油	18			小麦粉・マーガリン・牛乳	
8月	ごはん にくじゃが わかさぎのからあげ しょうゆマヨネーズあえ ぎょうにゅう	牛肉・玉ねぎ・じゃがいも	719	24日 水	ごはん すきやきに ちくさあえ はんなんのりのつくだに ぎょうにゅう	牛肉・焼き麩・春菊・白ねぎ	605
		平天・さやいんげん・菜種油	28			玉ねぎ・白菜・しいたけ	
		削り節・砂糖・みりん・醤油	23			突きこんにやく・菜種油・砂糖	
9月 火	パン コーンポタージュ ハンバーグ かいぞうサラダ ぎょうにゅう	コーン・さつまいも・玉ねぎ	656	25日 木	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツゼリー キャンディーチーズ ぎょうにゅう	合挽き肉・スパゲティ・玉ねぎ	673
		人参・パセリ・ポタージュの素	25			人参・グリーンピース・マッシュルーム	
		牛乳・粉チーズ・生クリーム	25			トマト水煮・トマトピューレ・赤ワイン	
10月 水	ごはん こおりとうふのふくめに まぐろのかくに ごまあえ ぎょうにゅう	凍り豆腐・しいたけ・かまぼこ	634	26日 金	ごはん きのこじる うめずからあげ ポテトサラダ ぎょうにゅう	焼き麩・油揚げ・しめじ	704
		人参・さやいんげん・里芋	34			なめこ・人参・青ねぎ	
		削り節・砂糖・みりん・醤油	14			削り節・みそ	
12月 金	ごはん ふたじる ひじきコロッケ きりぼしだいごんのサラダ ぎょうにゅう	豚肉・突きこんにやく・白菜	694	29日 月	ごはん ちんげんさいのスーフ はるまき だいごんのベーコンに こくもつふりかけ ぎょうにゅう	鶏肉・春雨・チンゲン菜・人参	696
		ごぼう・人参・里芋・もやし	24			鶏がらスープ・醤油	
		油あげ・青ねぎ・削り節・みそ	22			春巻(1コ)・菜種油	
15月 月	ごはん けんちんじる ちくわのいぞべあげ ポイルキャベツ ゆいねのたまごとし ぎょうにゅう	豚肉・突きこんにやく・白菜	616	19日(金) かつ汁	かつ汁	かつ汁に使われている酒かすは、阪南市で江戸時代から約300年続く酒蔵「浪花酒造」さんから提供していただきました。	
		ごぼう・人参・里芋・もやし	23			かつ汁に使用されている酒かすは、阪南市で江戸時代から約300年続く酒蔵「浪花酒造」さんから提供していただきました。	
		油あげ・青ねぎ・削り節・醤油	16			かつ汁に使用されている酒かすは、阪南市で江戸時代から約300年続く酒蔵「浪花酒造」さんから提供していただきました。	
16月 火	げんりょうパン カレーうどん あまずあえ れんこんチップス ぎょうにゅう	うどん・牛肉・玉ねぎ・人参	650	27日 火	大阪市の食べ物をおいしく食べましょう!	阪南市自然田で作られているお米と尾崎の清水大師の水を使って作られるお酒は、数々の賞を受賞しています。	
		油あげ・青ねぎ・カレーウ	27				
		カレー粉・醤油・削り節・昆布	26				

