

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
2月	○子どもの日献立 ハヤシライス (げんりょうごはん) こいオムレツ フキトマト ちまき ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム ハヤシルウ・ウスターソース 菜種油・塩・こしょう	712	20日	ごはん すましじる まぐろのかくに かいどうサラダ ぎょうにゅう	豆腐・かまぼこ・焼き麩・天根 人参・三つ葉・えのき茸 しょうゆ・削り節	572
		菜種油・塩・こしょう 鰹オムレツ(10)・菜種油 ブチトマト(20) ちまき(10)	24			まぐろ角切り・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・酒 海藻ミックス・鶏ササミチャンク きゅうり・コーン(缶)・和風ドレッシング	31
			23				11
6日	ごはん すましじる ぎょうにくとどいずのもの じゃこのいりに ぎょうにゅう	油あげ・さつま芋・人参・青ねぎ もやし・ごぼう・みそ・削り節 牛肉・大豆・高野豆腐・こんにやく 人参・さやいんげん・砂糖・しょうゆ 削り節・菜種油 ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖 しょうゆ・みりん・酒・サラダ油	692	23日	ごはん にらたまスープ じゃがいものあけに パイナップル ぎょうにゅう	鶏卵・にら・玉ねぎ・人参・しょうゆ でん粉・鶏がらスープ 牛肉・平天・じゃが芋・さやいんげん 砂糖・しょうゆ・みりん・菜種油 パイナップル(10)	616
			30				21
			21				18
9月	なめし けんちんじる かしのていにて はるキャベツのあまずづけ ぎょうにゅう	菜めしの素 豆腐・油あげ・こんにやく・大根 もやし・人参・里芋・青ねぎ しょうゆ・酒・削り節 鶏もも肉・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・酒・でん粉 キャベツ・きゅうり・砂糖・米酢・塩	593	24日	うずまきパン コーンポタージュ ぶたにくのアップルソース ポイルキャベツ ぎょうにゅう	クリームコーン(缶)・さつま芋・玉ねぎ 人参・パセリ・牛乳・生クリーム 粉チーズ・ポタージュの素・塩・こしょう クルトン 豚肉(10)・菜種油・りんご・玉ねぎ にんにく・生姜・りんごジュース・砂糖 しょうゆ・塩・こしょう キャベツ・ウスターソース	695
			30				29
			14				28
10日	げんりょうパン しょうゆラーメン かつおのたつたあげ ナムル ぎょうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・生姜・しょうゆ・ごま油 でん粉・しょうゆ・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう 鰹角切り・生姜・小麦粉・でん粉 砂糖・しょうゆ・みりん・酒・菜種油 小松菜・大豆もやし・白ごま 砂糖・米酢・ごま油	585	25日	ごはん みそじる あじのなんぼんづけ きゅうちゃんづけ ぎょうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ・天根・人参 青ねぎ・みそ・削り節 あじ(10)・小麦粉・菜種油・セロリー 玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖 しょうゆ・米酢 きゅうり・生姜・砂糖・しょうゆ 米酢・唐辛子	667
			33				32
			20				17
11日	ごはん ぎょうにくのやなかわに あまずあえ かわちばんかん ぎょうにゅう	牛肉・鶏卵・ごぼう・玉ねぎ・人参 青ねぎ・砂糖・しょうゆ・みりん 削り節 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・砂糖・しょうゆ・米酢 河内晩柑(1/4個)	626	26日	パン にくだんごのスーフ ウインナーとじゃがいもの チーズやき だいずのくろざとうかけ ぎょうにゅう	ミートボール・玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・しいたけ・しょうゆ 塩・こしょう・鶏がらスープ ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・チーズ 塩・こしょう・菜種油 炒り大豆・きなこ・黒糖	667
			28				30
			17				28
12日	パン カレースープ ウインナー ポテトサラダ ぎょうにゅう	鶏肉・マカロニ・キャベツ・玉ねぎ 人参・パセリ・カレールウ・しょうゆ ウスターソース・塩・こしょう・菜種油 ウインナー(20)・菜種油 じゃが芋・きゅうり・人参・コーン 塩・こしょう・マヨネーズ	650	27日	ドライカレー かふうスープ ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛ひき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース コーン(缶)・レーズン・カレー粉 トマトケチャップ・砂糖・しょうゆ 菜種油 焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ 福神漬け	687
			25				24
			27				26
13日	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため そらまめしょうゆに ぎょうにゅう	合挽き肉(冷)豆腐・人参・青ねぎ しいたけ・たけのこ・生姜・みそ しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・でん粉 豆板醤・鶏がらスープ 春雨・豚肉・にら・青ねぎ・たけのこ 人参・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 そら豆・砂糖・しょうゆ・削り節	649	30日	ごはん ちんげんさいのスーフ チンジャオロース ヨーグルト ぎょうにゅう	鶏肉・春雨・玉ねぎ・もやし・人参 ちんげん菜・青ねぎ・しょうゆ 鶏がらスープ 豚肉・ピーマン・たけのこ・人参 生姜・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 ヨーグルト(10)	610
			25				24
			18				16
16日	ごはん にくじゃが ささみのちゅうかサラダ ひじきのつくばに ぎょうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ・人参 さやいんげん・こんにやく・砂糖 しょうゆ・みりん・菜種油・削り節 鶏ササミチャンク・きゅうり・もやし 人参・ほうれん草・しょうゆ・ごま油 酒・サラダ油・米酢 ひじきの佃煮	604	31日	パン コンソメスープ ビーフストロガフ フライドポテト ぎょうにゅう	ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参 パセリ・コンソメ・塩・こしょう 鶏がらスープ 牛肉・塩・こしょう・油・玉ねぎ・パセリ バター・牛乳・生クリーム・マッシュルーム 小麦粉・トマトケチャップ・ウスターソース フライドポテト・塩・菜種油	627
			26				26
			13				28
17日	こくとうパン オニオンスープ ハンバーグ イタリアンサラダ ぎょうにゅう	黒糖 鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 塩・こしょう・菜種油 ハンバーグ(10)・菜種油 えび・たこ・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・塩・こしょう・ドレッシング	605	5月平均栄養所要量(中学年を100とする)			
			31	250% 200% 150% 100% 50% 0%			
			21	642kcal 27.4g 20.5g 326mg 2.8mg 348μg 0.69mg 0.61mg 28mg			
18日	トニータどん わかめスープ アセロラゼリー ぎょうにゅう	鶏もも肉・にら・にんにく・生姜・小麦粉 でん粉・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 ごま油・コチュジャン・塩・こしょう 菜種油 わかめ・焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ アセロラゼリー(10)	734	エネルギー			
			27	たんぱく質			
			24	しぼう			
19日	げんりょうパン かやくうどん ツナサラダ あまなつかん ぎょうにゅう	鶏卵・油あげ・かまぼこ・うどん 人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布 ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり・コーン(缶) マヨネーズ・塩・こしょう 甘夏かん(1/4個)	632	カルシウム			
			27	鉄			
			26	ビタミンA			

《お知らせ》 マヨネーズについて
今年度から、卵ぬぎのマヨネーズを使用しています。

