

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
1 木	げんりょうパン みそラーメン フルーツゼリー マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・白菜	633	19 月	ごはん にやっこ じゃがいものあげに じゃこのいりに ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・しいたけ	697
		玉ねぎ・人参・コーン	22			じゃがいも・牛肉・平天	30
		しょうが・青ねぎ 赤みそ・しょうゆ・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう 粉寒天・クールゼリーの素 カルピス・(缶)黄桃・(缶)みかん マーシャルピーンズ(1コ)	22			さやいんげん・菜種油 みりん・砂糖・しょうゆ ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 みりん・酒・砂糖・しょうゆ	23
2 金	節分献立 てまきずし すましじる いわしのしおやき おひたし せつぶんまめ ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素・手巻きのり	622	20 火	パン カレースープ ぶたにくのマーマレードに だいちのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	鶏肉・ABCマカロニ・キャベツ	692
		焼き麩・かまぼこ・わかめ	36			玉ねぎ・人参・パセリ カレールウ・ウスターソース・しょうゆ 塩・こしょう	33
		大根・白菜・えのきたけ・人参 青ねぎ・削り節・しょうゆ いわしドレス(1コ)・塩・菜種油 ほうれん草・キャベツ・花かつお 砂糖・しょうゆ 炒り大豆	13			豚角切り肉・しょうが・にんにく マーマレード・酒・しょうゆ 炒り大豆・黒砂糖 きなこ	28
5 月	ごはん にゅうめん さばのたつたあげ ナムル ぎゅうにゅう	そうめん・焼き豚・玉ねぎ	742	21 水	ごはん ぶたじる ハタハタのからあげ ゆずだいこん ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・こんにやく	614
		しいたけ・人参・青ねぎ 削り節・しょうゆ	34			人参・白菜・ごぼう もやし・青ねぎ・みそ 削り節	26
		サバ切身(1コ)・酒・しょうゆ しょうが・でん粉 菜種油	24			ハタハタ(2コ)・塩・でん粉 小麦粉・菜種油 大根・ゆず・塩 砂糖・米酢・ゆず果汁	18
6 火	パン ひよこまめのスープ ベーコンエッグ ぼんかん あじのこざかな ぎゅうにゅう	鶏肉・ひよこ豆・玉ねぎ	564	22 木	パン やさいのクリームに ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	654
		キャベツ・人参・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ 塩・こしょう・菜種油	27			白菜・グリーンピース・マッシュルーム 牛乳・マーガリン・小麦粉 生クリーム・コンソメの素 塩・こしょう	27
		ベーコン・鶏卵・玉ねぎ・パセリ 塩・こしょう・菜種油 ぼんかん(1/2コ) 味のこ魚(1コ)	21			ハンバーグ(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	27
7 水	カレーライス ツナサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参	735	23 金	ごはん(げんりょう) かすじる ポテトサラダ しらたまだんごの きなこがけ ぎゅうにゅう	鮭角切り・油揚げ・大根	628
		グリーンピース・しょうが・にんにく りんごピューレ・コーン・カレールウ トマケチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ しょうゆ・菜種油・塩・こしょう	26			こんにやく・ごぼう・人参 青ねぎ・酒かす・みそ・削り節 じゃがいも・ボンレスハム・人参・コーン きゅうり・マヨネーズ風ドレッシング 塩・こしょう・米酢	26
		ツナ・キャベツ・コーン・きゅうり マヨネーズ風ドレッシング・塩・こしょう 福神漬	25			塩・こしょう・米酢 白玉餅(2コ)・きなこ・砂糖 塩	15
8 木	パン コーンポタージュ フランクフルト ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	さつまいも・コーン・玉ねぎ	672	26 月	ごはん にくだんごのスープ はるさめのごもくいため いよかん ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参	627
		人参・パセリ・牛乳・ポタージュの素 粉チーズ・生クリーム・塩 こしょう・クルトン	24			白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ	23
		フランクフルト(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	30			豚肉・春雨・ニラ・たけのこ 人参・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・酒・しょうゆ いよかん(1/4コ)	16
9 金	オリンピック献立 ピビンパ わかめスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	牛肉・人参・ほうれん草	656	27 火	こくとうパン たまごスープ さけフライ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	黒砂糖	637
		大豆もやし・にんにく・青ねぎ 突きこんにやく・白ごま・酒 しょうゆ・砂糖・塩・こしょう・ごま油	23			鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草 人参・鶏がらスープ・しょうゆ・でん粉	31
		わかめ・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ はちみつレモンゼリー(1コ)	16			鮭切身(1コ)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ 人参・パセリ・菜種油 しょうゆ・塩・こしょう	22
13 火	げんりょうパン きつねうどん あまずあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	油あげ(1コ)・砂糖・しょうゆ	592	28 水	ごはん ごおいとうふのふくめに マカロニサラダ ほんなんのいのつくだに ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋	617
		うどん・わかめ・かまぼこ 人参・青ねぎ・だし昆布 削り節・しょうゆ・みりん	27			しいたけ・人参・さやいんげん 砂糖・みりん・しょうゆ・削り節	25
		焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・米酢 砂糖・しょうゆ・菜種油 ヨーグルト(1コ)	19			シエルマカロニ・プレスハム・人参 きゅうり・キャベツ・塩・こしょう マヨネーズ風ドレッシング 阪南市産のり・酒・みりん 砂糖・しょうゆ・削り節	15
14 水	ごはん かぼちゃと さつまいものみそじる ぶたキムチ ささみのちゅうかさサラダ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・さつまいも・突きこんにやく	622	<p>2月平均栄養所要量(中学年を100とする)</p> <p>643 kcal, 27.7g, 20.1g, 344mg, 2.8mg, 423µg, 0.72mg, 0.63mg, 23mg</p>			
		油揚げ・人参・青ねぎ みそ・削り節	27				
		豚肉・キムチ・白菜・ニラ もやし・にんにく・しょうが 砂糖・しょうゆ・ごま油・菜種油 ささみチャンク・もやし・ほうれん草 人参・酒・米酢・しょうゆ・サラダ油	17				
15 木	うずまきパン ポトフ かしわのてりに りんご ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも	585	<p>6日「ぼんかん」、15日「りんご」、26日「いよかん」は、生の果物です。</p> <p>平昌オリンピック(2月9日~25日) 韓国の北東部にある平昌で23回目の冬季オリンピックが開催されます。フィギュアスケートやスキージャンプなど7種目102競技が行われます。みんなで応援しよう!</p>			
		キャベツ・玉ねぎ・人参 パセリ・鶏がらスープ・しょうゆ コンソメの素・塩・こしょう・菜種油	29				
		鶏もも肉・しょうが・砂糖 酒・みりん・しょうゆ・でん粉 りんご(1/8コ)	18				
16 金	ごはん とうふのすましじる たらのあげだしふう おひたし ぎゅうにゅう	豆腐・かまぼこ・わかめ	608	<p>6日「ぼんかん」、15日「りんご」、26日「いよかん」は、生の果物です。</p> <p>平昌オリンピック(2月9日~25日) 韓国の北東部にある平昌で23回目の冬季オリンピックが開催されます。フィギュアスケートやスキージャンプなど7種目102競技が行われます。みんなで応援しよう!</p>			
		人参・えのきたけ・青ねぎ 削り節・しょうゆ	30				
		たら切身(1コ)・でん粉・小麦粉 菜種油・大根・砂糖・みりん しょうゆ・削り節 ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ	14				