

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	22			さやいんげん・菜種油	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	33
		大根・白菜・えのきたけ・人参	13			カレールウ・ウスターソース・しょうゆ	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	青ねぎ・削り節・しょうゆ	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
		いわしドレス(10)・塩・菜種油	34			人参・白菜・ごぼう	26
		ほうれん草・キャベツ・花かつお	24			もやし・青ねぎ・みそ	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	さば切身(10)・酒・しょうゆ	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
		しょうが・でん粉	27			白菜・グリーンピース・マッシュルーム	27
		菜種油	21			牛乳・マーガリン・小麦粉	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	鶏肉・ひよこ豆・玉ねぎ	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	鶏肉・油揚げ・大根	628
		小松菜・大豆もやし・白ごま	26			こんにやく・ごぼう・人参	26
		砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油	25			青ねぎ・酒かす・みそ・削り節	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	トマトケチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ	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
		ツナ・キャベツ・コーン・きゅうり	24			白菜・しいたけ・青ねぎ	23
		マヨネーズ風ドレッシング・塩・こしょう	30			しょうゆ・鶏がらスープ	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	味のこ魚(10)	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
		牛肉・人参・ほうれん草	23			鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草	31
		大豆もやし・こんにやく・青ねぎ	16			人参・鶏がらスープ・しょうゆ・でん粉	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	わかめ・焼き豚・玉ねぎ	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
		人参・もやし・青ねぎ	27			しいたけ・人参・さやいんげん	25
		しょうゆ・鶏がらスープ	19			砂糖・みりん・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	はちみつレモンゼリー(10)	622	2月平均栄養所要量(中学年を100とする)			
		油あげ(10)・砂糖・しょうゆ	27				
		うどん・わかめ・かまぼこ	17	<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>			
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	人参・白ごま・米酢	585	<p>平昌オリンピック(2月9日~25日)</p> <p>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>			
		砂糖・しょうゆ・菜種油	29				
		ヨーグルト(10)	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>平昌オリンピック(2月9日~25日)</p> <p>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	30				
		削り節・しょうゆ	14				