

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	水	ソフトめん	牛乳	わかめ汁 アスパラ菜と卵のあえもの 米粉のココア蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 豆乳	ソフト麺 米粉 米油 砂糖	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ ★アスパラ菜	826	31.4
2	木	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの蒲焼き のり酢和え 節分のすまし汁 黒糖大豆	牛乳 いわし のり 豆腐 かまぼこ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ さやえんどう	768	31.4
3	金	ごはん	牛乳	手作り千草焼き たくあん和え 里芋の豚汁	牛乳 ツナ 卵 豚肉 みそ 大豆	米 マヨネーズ ごま さといも	にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり もやし たくあん たまねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	759	32.0
6	月	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ 磯マヨあえ 大根と麩のみそ汁	牛乳 厚揚げ ハム のり わかめ みそ 大豆	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま マヨネーズ 麩	ピーマン キャベツ もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	761	24.4
7	火	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き ほうれん草のごまあえ 五目豆腐	牛乳 かまぼこ 青のり かつお節 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 米油 でんぷん ごま油	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら 長ねぎ	765	33.2
8	水	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 青のりポテト 豆腐と水菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり なると巻 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	しょうが にんにく はくさい キムチ えのきたけ ★だいこん たまねぎ 水菜 にんじん	712	30.3
9	木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	だいこん キャベツ もやし にんじん ゆかり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	743	31.0
10	金	アーモンド トースト	牛乳	豚肉と大豆の ブラウンシチュー ツナサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ	パン バター アーモンド 砂糖 米油 じゃがいも ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	799	29.1
13	月	ごはん	牛乳	たらの薬味ソースがけ のりごま和え わかめスープ	牛乳 まだら のり 豆腐 なると巻 わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ メンマ	710	30.2
14	火	ごはん	発酵乳	厚揚げのピザソース 卵と野菜の炒め物 みそワタンスープ	発酵乳 厚揚げ チーズ ツナ 卵 なると巻 みそ	米 オリーブ油 米油 でんぷん ワンタン ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン トマト バジル キャベツ ほうれん草 にんじん もやし メンマ いら	739	29.0
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き アスパラ菜のサラダ 鶏だんご汁	牛乳 ししゃも ちくわ 鶏肉 みそ 大豆	米 米油 マヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ ★アスパラ菜 にんじん たまねぎ はくさい だいこん 長ねぎ	776	31.0
16	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 和風ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 青のり 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが こねぎ とうもろこし きゅうり なめこ だいこん にんじん さやえんどう 長ねぎ	760	31.7
17	金	ごはん	牛乳	厚焼き卵 なめたけあえ 肉じゃが ヨーグルト	牛乳 卵 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも 米油	ほうれん草 キャベツ にんじん なめたけ 玉ねぎ しめじ しらたき さやえんどう	794	33.4
20	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～北海道～ スープカレー コーンサラダ 牛乳プリン	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 大麦 米油 じゃがいも はちみつ	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー さやいんげん しめじ セロリ しょうが トマト だいこん きゅうり とうもろこし	731	27.5
21	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ れんこんのきんぴら かきたまみそ汁	牛乳 メギス さつま揚げ 豆腐 卵 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 長ねぎ	760	29.5
22	水	中華麺	牛乳	みそラーメン 野菜シューマイ わかめの酢の物	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	中華麺 米油 ごま 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ いら メンマ とうもろこし ほうれんそう もやし きゅうり	840	35.4
24	金	コッペパン	牛乳	セルフのホットドッグ (ウインナー、ケチャップ) フレンチサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 ウインナー ベーコン 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 豆乳	パン 米油 マカロニ 米粉	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん にんじん とうもろこし	815	32.9
27	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス キャベツとブロッコリーの アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ アーモンド	たまねぎ にんじん アップルソース キャベツ ブロッコリー とうもろこし	819	26.6
28	火	ごはん	牛乳	鮭チーズフライ 切り干し大根のごまみそ 呉汁	牛乳 さけ チーズ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 パン粉 米油 ごま 砂糖 さといも	★切り干し大根 きゅうり もやし だいこん はくさい にんじん 長ねぎ	799	29.5

一食平均エネルギー:772 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:21.1 g

食塩:2.6 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。