

献立の テーマ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I類ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
ぶしゅかん こんだて	2月	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			575 kcal	710 kcal
		とりそぼろどん		さとう	とりミンチ,たまご	干しいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん	24.2 g	29.6 g
		やさいのぶしゅかんあえ		ごま,さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん	ぶしゅかん酢,酢,しょうゆ	18.1 g	21.5 g
								1.4 g	1.8 g
せつぶん こんだて	3火	セルフきんば	○	精白米,ごま,さとう,ごま油	のり,ぶた肉 / 牛乳	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,たくあん,ほうれんそう	塩,さけ,しょうゆ,七味とうがらし酢	569 kcal	688 kcal
		いわしのつみれじる			すりみ,わかめ	はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,しょうゆ,塩	25.1 g	29.8 g
		せつぶんまめ			だいず			15.4 g	17.4 g
								4.1 g	5.3 g
バター チキンカレー こんだて	4水	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			604 kcal	744 kcal
		バターチキンカレー		さとう,バター	とり肉,生クリーム	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトピューレ	カレー粉,ウスターソース,赤ワイン,しょうゆ,トマトソース	19.3 g	23.2 g
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダ油		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう	21.4 g	25.5 g
								3.1 g	3.8 g
さばの さいきょうやき こんだて	5木	ごはん	○	精白米	牛乳			508 kcal	637 kcal
		さばのさいきょうやき		さとう	さば,白みそ		さけ,みりん	23.4 g	30.3 g
		ゆかりあえ			昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	13.9 g	16.8 g
		なるとのすましじる			なると,とうふ,わかめ	えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,しょうゆ,塩	2.0 g	2.7 g
あさごはん コンテスト こんだて	6金	ごはん	○	精白米	牛乳			540 kcal	650 kcal
		ちくわのいそべあげ		薄力粉,なたね油	ちくわ,あおのり			22.1 g	25.1 g
		やさいのおかかあえ		さとう	そうだ節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	13.3 g	14.6 g
		やさいたっぷりおみそしる【朝コン】			とうふ,わかめ,みそ	えのきたけ,ぶなしめじ,キャベツ,たまねぎ	煮干	3.2 g	3.6 g
		ふりかけ					ふりかけ		
みそおでん こんだて	9月	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			502 kcal	616 kcal
		みそおでん		さとう	うすら卵,あつあげ,こんぶ,さつま揚げ,あみそ	こんにゃく,だいこん,しょうが	しょうゆ,そうだ節,さけ	20.4 g	24.8 g
		ほうれんそうのいそかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草,もやし,にんじん	そうだ節しょうゆ,ゆず酢	14.9 g	17.2 g
								1.9 g	2.5 g
ぶたどん の日	10火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			490 kcal	598 kcal
		ぶたどん		さとう	ぶた肉	たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,さけ,そうだ節	20.8 g	25.2 g
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,塩	10.7 g	11.5 g
								2.0 g	2.5 g
さばの たつたあげ こんだて	12木	ごはん	○	精白米	牛乳			590 kcal	743 kcal
		さばのたつたあげ		かたくり粉,なたね油	さば	しょうが	しょうゆ,さけ	24.8 g	31.7 g
		しらあえ		さとう,ごま	とうふ	こまつな,にんじん,糸こんにゃく	しょうゆ	21.2 g	26.3 g
		けんちんじる		さといも	とうふ	だいこん,にんじん,こんにゃく,干しいたけ,ねぎ	煮干,しょうゆ,塩	2.2 g	2.7 g
バレンタイン こんだて	13金	チキンライス	○	精白米,強化麦,サラダ油	とりミンチ / 牛乳	たまねぎ,にんじん,グリルソース	トマトソース,塩,こしょう,ウスターソース	588 kcal	703 kcal
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢	18.7 g	22.1 g
		コンソメスープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	20.8 g	23.8 g
		おたのしみデザート♡		おたのしみデザート♡				2.8 g	3.7 g
かんてん の日	16月	ごはん	○	精白米	牛乳			590 kcal	704 kcal
		ぎゅうにくコロッケ		なたね油	ぎゅうにくコロッケ			19.1 g	22.0 g
		かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	海草ミックス,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,塩	17.4 g	20.1 g
		むらくもスープ		かたくり粉	たまご,糸かまぼこ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,塩,しょうゆ	2.2 g	2.7 g
ぶんたん こんだて	17火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			569 kcal	698 kcal
		マーボーどん		なたね油,かたくり粉	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	塩,こしょう,ちゅうかあじ,さけ,しょうゆ	22.9 g	27.8 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごま油,ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ	18.5 g	21.9 g
		ぶんたん				ぶんたん		2.3 g	3.2 g
チキン カツカレー こんだて	18水	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			666 kcal	809 kcal
		チキンカツカレー		なたね油,さとう	チキンカツ,ぶたミンチ,特製ミソ	たまねぎ,にんじん,グリルソース	カレー粉,ウスターソース,赤ワイン,しょうゆ,トマトソース	31.5 g	34.9 g
		コールスローサラダ		サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	酢,塩,こしょう	24.1 g	29.1 g
								2.9 g	3.6 g
こうちの たべもの いっぱいの日	19木	いよめし	○	精白米,強化麦,さとう	あじ,油揚げ / 牛乳	ごぼう,干しいたけ	しょうゆ,さけ,塩	501 kcal	613 kcal
		キャベツのとさくずあえ		さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,塩	25.7 g	30.8 g
		とんじる		さといも	ぶた肉モモ,とうふ,かつお節,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ		15.2 g	17.5 g
								3.2 g	4.1 g
アレルギー の日	20金	ごはん	×	精白米	牛乳			549 kcal	677 kcal
		にくどうふ		サラダ油,さとう	とうふ,ぶた肉	はくさい,にんじん,ぶなしめじ,糸こんにゃく,ねぎ	さけ,みりん,しょうゆ	18.1 g	23.4 g
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	12.4 g	14.9 g
		スイートポテト		スイートポテト				1.5 g	2.0 g
		おちゃ					おちゃ		
かんこく りょうり こんだて	24火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			501 kcal	612 kcal
		クッパ		ごま油,さとう,かたくり粉,ごま(むき)	ぶた肉,たまご	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,キムチ,にら,干しいたけ,ほうれんそう	中華だし,ウスターソース,さけ,塩,こしょう,しょうゆ	21.6 g	26.1 g
		チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,塩,こしょう	14.4 g	16.5 g
								2.0 g	2.7 g
下田小 リクエスト こんだて	25水	キムチチャーハン	○	精白米,強化麦,サラダ油,ごま	ぶた肉 / 牛乳	にんじん,キムチ,青ピーマン	さけ,塩,トウバンジャン,しょうゆ	696 kcal	861 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	33.0 g	43.1 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,こんぶ,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	28.4 g	33.9 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ	3.9 g	5.0 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					
はたのう しょくざい こんだて	26木	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳			619 kcal	769 kcal
		ちゅうかはん		サラダ油,かたくり粉	ぶた肉,うすら卵,いか	干しいたけ,はくさい,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しょうが	塩,こしょう,さけ,しょうゆ,こしょう	21.7 g	26.0 g
		やさいのぶしゅかんマーレードあえ		マーレード,さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ぶしゅかん酢,しょうゆ,塩	19.5 g	23.3 g
		こめこのいちごマフィン		こめこ,さとう,サラダ油,いちごジャム	たまご		塩,ベーキングパウダー	2.8 g	3.4 g
ABC スープ こんだて	27金	ごはん	○	精白米	牛乳			603 kcal	723 kcal
		カレーコロッケ		なたね油	カレーコロッケ			16.7 g	18.9 g
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ヤングコーン	酢,塩,こしょう	17.9 g	20.4 g
		ABCスープ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,塩,こしょう,トマトソース	2.2 g	2.7 g

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。