



日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
2 (月)	ドライカレーライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン	にんにく しょうが あかワイン チャツネ カレー粉 カレーこ ようふうだし しお ケチャップ しょうゆ ウスターソース デミグラスソース	627	
	はなやさい 花野菜のマヨサラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー にんじん あおまめ	マヨネーズ しお こしょう	752	
3 (火) 節分 献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					卵 
	いわしみぞれ煮 (ゆで野菜)	(さとう でんぶん)	いわしみぞれに	キャベツ にんじん (だいこん)	しょうゆ (みりん しお)	591	
	こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	もやし にんじん えのきだけ こまつな	いりこ	709	
	せつぶんまめ 節分豆	さとう こめこ こむぎこ こくとう あぶら	だいず				
4 (水)	こめこ 米粉パン	こめこパン					ササ 魚 
	ミートボールの トマトクリーム煮	じゃがいも パター こめこ さとう	ミートボール ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマト	にんにく コンソメ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	566	
	コールスローサラダ		ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン	コールスロートレッシング こしょう	679	
5 (木)	おやこどん 親子丼	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さけ にぼし しょうゆ みりん しお	582	芋 
	ふゆ やさい 冬野菜ののり酢和え	さとう	あぶらあげ のり かつおぶし	しゅんぎく はくさい もやし にんじん	す しょうゆ	698	
6 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					ひやえん 豆製品 
	ヤンニョムチキン (酢醤油和え)	こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく	キャベツ もやし	しょうゆ にんにく しょうが ケチャップ りんごビネーレ さけ コチジャン す トウバンジャン	614	
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらすープ さけ しょうゆ しお こしょう	737	
9 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					わかざく 緑黄色 野菜 
	とりにく 鶏肉とさつまいもの ごま味噌炒め	あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく てんぷら みそ	たまねぎ しいたけ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	579	
	すまし 汁		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にぼし しょうゆ しお	695	
10 (火)	げんりょう あおな 減量青菜ごはん	こめ むぎ			あおなごはんのもと		ササ 魚 
	トマトラーメン	ちゅうかめん あぶら ごま オリーブオイル	とりにく ベーコン	えのきだけ キャベツ ほうれんそう トマト	にんにく しょうゆ トマトピューレ とりがらすープ ちゅうがスープ	602	
	ポークしゅうまい (甘酢和え)	ごまあぶら さとう (でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ)	ポークしゅうまい	もやし にんじん (たまねぎ)	す しょうゆ (しょうが) しお こしょう	722	
12 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					ひやえん 豆製品 
	やさい 野菜のキムチ煮	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ	568	
	ごぼうサラダ	ごまあぶら さとう	まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお	682	
13 (金)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら パター こめこ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース	にんにく あかワイン とりがらすープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース	647	かいの 海藻 
	ミモザサラダ	さとう	そぼろたまご ハム みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー	す しょうゆ	776	
	チョコレートプリン	グラニューとう こなあめ			ココアパウダー しお		

16 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					578	がも 果物 
	あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ	にんにく さけ こしょう とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ			
	きゅうりとわかめのナムル	ごまあぶら さとう ごま	わかめ とりささみフレーク	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ	694		
17 (火) 美郷の日	かけ飯	こめ むぎ あぶら	とりにく (西郷)	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ (美郷)	さけ かつおぶし しょうゆ みりん しお		630	たまご 卵 
	とうにゅう 豆乳コーンコロッケ (スナップエンドウの ごまマヨサラダ)	あぶら ごま (こむぎこ さとう パンこ みずあめ)	とうにゅうコーンコロッケ	スナップエンドウ (北郷) たまねぎ カラーピーマン (コーン)	マヨネーズ しょうゆ しお こしょう			
	きんかん			きんかん (西郷)		756		
18 (水)	てりやきチキンバーガー	バーガーパン (パンこ あぶら さとう)	てりやきチキンハンバーグ	キャベツ (たまねぎ)	しお (こしょう みりん しょうゆ ワイン さけ しょうが)		551	こうげん 乳製品 
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ だいこん トマト パセリ	にんにく しろワイン とりがらスープ ケチャップ しょうゆ しお		661	
19 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					627	りくおん 緑黄色 野菜 
	しろみぎかな もみじや 白身魚の紅葉焼き (おかか和え)		さわら かつおぶし	キャベツ	さけ しお こしょう しょうゆ にんじんピューレ マヨネーズ			
	にらたまじり にら玉汁	でんぶん	とうふ わかめ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ にら	にぼし しょうゆ さけ しお	752		
20 (金)	ターメリックライスの クリームソースがけ	こめ バター あぶら こめこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム あおまめ	ターメリック しお しろワイン チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ しお こしょう		671	こんさい 根菜 
	ほうれん草サラダ	オリーブオイル さとう	ハム	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		805	
24 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					582	さかな 魚 
	さといも 里芋のそぼろ煮	あぶら さといも さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ さやいんげん	さけ にぼし しょうゆ みりん しお			
	せんぎ だいこん す 干切り大根の酢の物	さとう	こんぶ	せんぎだいこん にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ	698		
25 (水) リクエスト 献立	西9年 リクエスト1位 ココアトースト	しよくパン さとう マーガリン			ココアパウダー		582 698	
	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう			
	ひゅうがなつ 日向夏ドレッシングサラダ		まぐろみずに	ブロッコリー きゅうり たまねぎ コーン	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう			
26 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					682	りくおん 緑黄色 野菜 
	さかな や 魚のたこ焼きソースがらめ (ゆかり和え)	あぶら きくいも でんぶん さとう	あじ きくいも あおのり かつおぶし	キャベツ もやし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ みりん ゆかりこ しょうゆ			
	はくさい しる 白菜のみそ汁	ごま	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ はくさい	にぼし	818		
27 (金)	メキシカンライス	こめ バター あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン	ようふうだし しお にんにく あかワイン カレーこ ケチャップ こしょう ウスターソース		590	佳手 
	たまごスープ		ハム たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう コーン	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
	フルーツアロエヨーグルト		ヨーグルト	バナナ みかん パイン もも アロエ		708		

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ ほうれん草・大根・スナップエンドウ・小松菜・春菊・白菜・ブロッコリー・カリフラワー ～
☆今月の地産地消 ～ あつあげ・干しいたけ・地頭鶏・スナップエンドウ・きんかん ～

