



# 2がつ こんだてよていひょう



日付	主 食	おかず		ざいりょう			栄養価		
		『き』のしょくひん (ねつやからになる)	『あか』のしょくひん (からだをつくる)	『みどり』のしょくひん (からだのちょうしをとのえる)	ちょうみりょう		エネルギー たんぱくしつ	小	中
1 火	ごはん	◎いわしのうめに (Oそくせきづけ)		♪ <b>節分献立</b> ♪	いわしのうめに	(はくさい にんじん)	(しおこんぶ うすくちしょうゆ)	638	725
		○じゃがいものみそしる (●せつぶんまめ)	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ (せつぶんまめ)	だいこん ねぎ	にぼし		25.2	27.1
2 水	ごはん	◎マーボーはるさめ	はるさめ さとう	ぶたにく とりにく だいず みそ	たまねぎ にんじん ししいたけ にら しょうが にんにく	オイスターソース トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ	653	783	
		○とりさきみとキャベツの ちゅうかさサラダ	ごま ごまあぶら さとう	とりさきみ	キャベツ ブロッコリー にんじん	しお うすくちしょうゆ す	23.7	28.2	
3 木	ごはん	◎マダイのフライ トマトソースがらめ	こめこ じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル	マダイ	トマト たまねぎ ピーマン にんにく	しお こしょう ケチャップ	596	798	
		OABCスープ	マカロニ	ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう さばおし にぼし パセリ	29.3	37.4	
4 金	ごはん	◎おやこどん	かたくりこ さとう	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお さばおし こいくちしょうゆ さけ みりん にぼし	616	723	
		○こまつなのいそあえ		ちくわ のり	にんじん こまつな もやし	うすくちしょうゆ す	24.2	27.9	
7 月	ごはん	◎パンネポロネーゼ	パンネ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース エリンギ	トマトビュレ こいくちしょうゆ ウスターソース デミグラスソース しお こしょう ケチャップ	648	811	
		○ピーンスサラダ	あぶら さとう	ミックスピーンス とりさきみ	あおめ プロッコリー きゅうり にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ す	29.0	35.5	
8 火	ごはん	◎とりにくのレモンあえ (Oキャベツ)	こめこ あぶら さとう	とりにく	キャベツ	さけ しお こしょう パセリ うすくちしょうゆ レモンじる す	718	845	
		○ほうれんそうのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ	にぼし	25.8	29.8	
9 水	ごはん	◎いもち ～山形県の郷土料理～	さといち さとう	ぎゅうにく ぶたにく	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ しめじ	さばおし にぼし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ	622	735	
		○きりぼしだいこんのごますあえ	さとう ごま	ちくわ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ す	22.9	26.6	
10 木	ごはん	◎チリコンカン	あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいず ミックスピーンス	にんにく たまねぎ トマト にんじん	ケチャップ ウスターソース しお こいくちしょうゆ あかワイン こしょう	594	732	
		○こまつなサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ(まぐろみず)	こまつな キャベツ だいこん にんじん	す うすくちしょうゆ	26.6	32.2	
11 金	 <b>建国記念の日</b> 								
14 月	ごはん	◎やきビーフン	ビーフン あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ にんにく しょうが にら	うすくちしょうゆ さけ こしょう オイスターソース しお	593	741	
		○かみかみさきいかサラダ	マヨネーズ さとう	さきいか	ごぼう れんこん にんじん こまつな キャベツ	す しお こしょう	24.5	30.1	
15 火	ごはん	◎かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう	とりにく あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しらたき あおめ しょうが	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ	607	716	
		○ちりめんあえ	さとう	しらすぼし	ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ	うすくちしょうゆ す	22.0	25.4	
16 水	ごはん	◎カンパチのからあげ ねぎソースあえ	あぶら こめこ さとう ごまあぶら	カンパチ	しょうが ねぎ	さけ こいくちしょうゆ す	641	759	
		○はちはいじる	さといち	とうふ	はくさい にんじん だいこん こんにゃく ししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお さけ にぼし	27.2	31.9	
17 木	ごはん	◎フルーツサンド	なまクリーム		もち みかん バイナップル りんご		628	778	
		◎キャベツとミートボールの トマト	オリーブオイル さとう	ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	とりがら さけ しお こしょう ケチャップ こいくちしょうゆ	21.1	25.5	
18 金	ごはん	◎ぶたにくとやさいの しょうがいため	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	654	776	
		○きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん しめじ こまつな にんじん	にぼし	20.3	23.4	
21 月	ごはん	◎かぶりポトフ		とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	うすくちしょうゆ しろうワイン しお こしょう さばおし にぼし	614	755	
		○ごまネーズサラダ	ごま マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	24.6	29.8	
22 火	ごはん	◎おでん	あぶら さといち さとう	とりにく うすらたまご ちくわ がんもどき こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	うすくちしょうゆ さばおし にぼし しお さけ みりん	640	754	
		○うめおかかあえ	ごま さとう	かつおぶし	きゅうり はくさい にんじん うめ	す うすくちしょうゆ	24.5	28.5	
23 水	 <b>天皇誕生日</b> 								
24 木	ごはん	◎さけときのこのクリームシチュー	あぶら じゃがいも こめこ	さけ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マジックルーム エリンギ	とりがら しお こしょう パセリ うすくちしょうゆ しろうワイン	548	738	
		○ブロッコリーのサラダ	オリーブオイル さとう	とりさきみ	ブロッコリー にんじん キャベツ	レモンじる しお こしょう す	26.3	33.5	
25 金	ごはん	◎ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ ピーマン しょうが にんにく	さけ デンメンジャン トウバンジャン うすくちしょうゆ	605	717	
		○ごちもスープ	ごまあぶら マロニー	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん だけのこ ししいたけ	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう さばおし にぼし	22.7	26.8	
28 月	ごはん	◎カレーうどん	うどん あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さばおし にぼし さけ ウスターソース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ カレー しお みりん	620	782	
		○コールスロー	マヨネーズ さとう	ハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン	しお こしょう す	24.3	30.0	

\* ごはん・パンは「ねつやからになる『き』のしょくひん」、ぎゅうにゅうは「からだをつくる『あか』のしょくひん」です。  
 ※ 物資の都合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。