



日 曜	献立名		主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2月	牛乳	塩焼きそば	中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、豚肉、酒、人参、キャベツ、もやし、たけのこ、にら 桜えび、長ネギ、塩、こしょう、醤油		701	28.0
		白菜の中華風クリームスープ	油、しょうが、豚肉、酒、人参、玉ねぎ、白菜、干しいたけ、白いんげん豆ペースト、牛乳、塩 こしょう、ごま油、片栗粉			
		みかんゼリー	みかんゼリー			
3火	牛乳	菜の花ちらし	米、麦、酢、砂糖、塩、豚肉、かんぴょう、干しいたけ、油揚げ、人参、醤油、みりん、酒、えび 菜の花		717	27.9
		すまし汁	酒、みりん、醤油、塩、えのき、鶏肉、心、わかめ、長ネギ			
		バナナコッタのピーチソース	アガー、砂糖、牛乳、生クリーム、バニラオイル、黄桃缶、ワイン			
4水	牛乳	ベーコンピラフ	米、麦、油、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、エリンギ、ワイン、塩、こしょう、醤油、パセリ		738	30.8
		クリスピーフィッシュ	かじき、ワイン、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、コーンフレーク、油、ソース、ケチャップ、砂糖			
		花野菜サラダ	キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、油、酢、砂糖、塩、こしょう、醤油、ごま			
5木	牛乳	とり南蛮うどん	うどん、鶏肉、しめじ、長ネギ、人参、ほうれん草、油揚げ、醤油、塩、酒、みりん、片栗粉		705	28.5
		じゃがまる君	じゃがいも、バター、塩、牛乳、こしょう、片栗粉、チーズ、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵 砂糖、油			
6金	牛乳	ルーローハン	米、麦、油、ごま油、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、うすらの卵、酒 オイスターソース、醤油、砂糖、酢、五香粉、片栗粉、小松菜		803	30.2
9月	牛乳	きんぴらごはん	米、麦、ごま油、人参、豚肉、ごぼう、切干大根、油揚げ、酒、砂糖、醤油、みりん、ごま		707	30.6
		さわらの竜田揚げ	さわら、しょうが、醤油、みりん、酒、片栗粉、薄力粉、油			
		おろしポン酢和え	人参、もやし、きゅうり、小松菜、醤油、酢、みりん、大根、砂糖			
10火	牛乳	はちみつパン	はちみつパン		740	36.0
		クシェナパブリツェ (鶏肉のパプリカ クリームソース)	鶏肉、塩、こしょう、ワイン、バター、薄力粉、牛乳、生クリーム、油、にんにく、玉ねぎ 赤ピーマン、パプリカパウダー、ローリエ、チーズ			
		カラフルサラダ	ハム、キャベツ、カリノケール、人参、黄ピーマン、油、酢、砂糖、醤油、塩、こしょう、玉ねぎ			
		フランボラチカ (じゃがいものスープ)	油、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、じゃがいも、ウィンナー、ワイン 塩、こしょう、砂糖、オレガノ			
11水	のむ ヨーグ ルト	麦ごはん	米、麦、油		700	27.9
		いりどり	油、鶏肉、じゃがいも、大根、人参、ごぼう、さつま揚げ、干しいたけ、こんにゃく、醤油 砂糖、酒、みりん、さやいんげん			
		菜の花いりかき玉汁	豆腐、長ネギ、酒、醤油、塩、片栗粉、鶏卵、菜の花			
12木	牛乳	小松菜とベーコンのスパゲティ	スパゲティ、塩、オリーブオイル、唐辛子、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、エリンギ、しめじ ワイン、みりん、こしょう、醤油、小松菜		748	29.8
		フライドポテトサラダ	じゃがいも、油、塩、チリパウダー、キャベツ、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、粒マスタード			
		お豆のケーキ	白いんげん豆ペースト、鶏卵、バター、砂糖、薄力粉、生クリーム、ごま			
13金	卒業式					
16月	牛乳	ツナ昆布ごはん	米、麦、油、ツナ、しょうが、酒、みりん、塩、塩昆布		814	32.3
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、醤油、酒、しょうが、片栗粉、油、砂糖、みりん、ごま			
		辛子和え	もやし、人参、小松菜、醤油、ごま油、辛子、砂糖、酒			
17火	のむ ヨーグ ルト	ドライカレー	米、麦、油、カレー粉、ターメリック、バター、クミンシード、にんにく、しょうが、セロリ 豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、切干大根、大豆、カリフラワー、塩、こしょう、オールスパイス ローリエ、醤油、ソース、ケチャップ、薄力粉、チーズ		870	32.6
		レモンドレッシングサラダ	枝豆、きゅうり、キャベツ、人参、醤油、酢、砂糖、レモン汁、油、塩、こしょう、鶏肉、酒			
18水	牛乳	カリカリ梅とじゃこのごはん	米、麦、梅干し、ちりめんじゃこ、ごま		711	28.8
		だし巻き卵	鶏卵、ツナ、玉ねぎ、みりん、塩、醤油			
		豚じゃがみそ汁	豚肉、酒、人参、じゃがいも、長ネギ、小松菜、みそ、ごま			
19木	牛乳	肉まん	薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、ラード、砂糖、塩、ごま油、しょうが、にんにく、長ネギ 豚肉、切干大根、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、酒、醤油、片栗粉		700	27.6
		トックスープ	トック、鶏肉、酒、えのき、人参、白菜、玉ねぎ、醤油、塩、こしょう、小松菜、ごま油			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
20金	春分の日					
23月	のむ ヨーグ ルト	ぶりのサイコロステーキ丼	米、麦、油、ぶり、酒、薄力粉、片栗粉、バター、にんにく、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、こねぎ		850	32.1
		春野菜のみそ汁	人参、かぶ、玉ねぎ、じゃがいも、油揚げ、さやえんどう、酒、みそ			
		みかん	みかん			

\*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。

\*だしやスープは、かつおぶし、こんぶ、とんこつ、とりから、野菜からとっています。

\*裏面も御覧ください。