




日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量	
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
2	月	ごはん ハンバーグデミグラスソース やさいスープ キャベツと小松菜のサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう やさいいっぱいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ	たまねぎ,マッシュルーム にんじん,チンゲンサイ,とうもろこし ほうれんそう,キャベツ,こまつな ブロッコリー さやいんげん	ｸﾞﾔｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｰｰｰ,ｼｮｳﾕﾁ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｰｰｰ,あかｳｲﾝ こんぶ,かつおぶし,しお ｺﾝｽﾒ,ﾌﾞｲｮﾝ,こしょう とりがらｽｰﾌﾟ,ｵｲｽﾀｰｰｰｰ	666	23.6
3	火	ごはん いわしのかばやきふう こんさいとうふのみそしる やさいのおかかあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう	ぎゅうにゅう いわしひらきでんぷんつき とうふ,あぶらあげ,わかめ かつおぶし	にんじん,ごぼう,えのきたけ ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	ｼｮｳﾕﾁ,ﾐﾘﾝ さけ,にぼし かつおぶし,みそ わふうだし	689	24.6
4	水	ごはん にくシュウマイ マーボー豆腐 ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう,はるさめ でんぷん,ごまあぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう にくシュウマイ,ぶたにく とうふ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ にら,ねぎ,キャベツ,きゅうり	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ,こしょう ちゅうかだし,さけ しょうゆ,みそ	690	26.6
5	木	すぎちゅうせいがかんがえたこんだて すぎとまちきなこあげパン チキンマスタート コーンチャウダー ほうれんそうサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも,バター あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう きなこ(※1) チキンマスタート ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム,とうもろこし ほうれんそう,もやし,こまつな	しお ベシヤメルソース ｶﾓﾂﾒ,ｺﾝｽﾒ	632	25.1
6	金	ごはん さけのしおやき とりだんごのみそしる キャベツのいそかあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さといも こんにやく	ぎゅうにゅう,さけ とりだんご,とうふ あぶらあげ,のり	にんじん,しめじ,ねぎ ほうれんそう,もやし,キャベツ	にぼし かつおぶし わふうだし みそ,しょうゆ	618	28.1
9	月	みなみちゅうせいがかんがえたこんだて ごはん ぶたのかくに はるさめキムチスープ えだまめサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	こめ,きょうかまい あぶら はるさめ でんぷん かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたのかくに とりにく とうふ	しょうが,にんじん,たけのこ だいこん きりぼしだいこん はくさい(キムチづけ),にら ねぎ,えだまめ,キャベツ	こんぶ こしょう ちゅうかだし しょうゆ,しお ｵｲｽﾀｰｰｰｰ,ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	718	22.7
10	火	ごはん ギンヒラスバジルソース カレースープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ギンヒラスバジルソース とりにく,うずらのたまご えび	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,パセリ ブロッコリー,とうもろこし	ｺﾝｽﾒ,ｶﾚｰｰｰ しょうゆ,しお こしょう	663	26.8
11	水	けんこくきねんのひ							
12	木	ごはん とりのからあげ なめこじる イカとたまごのごしよくあえ	○	こめ,きょうかまい でんぷん,あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにんにくしょうがじょうゆづけ とうふ,あぶらあげ,いか スクランブルエッグ	なめこ,だいこん,ねぎ,にんじん きゅうり,ほうれんそう	にぼし かつおぶし わふうだし みそ,す,しょうゆ	666	22.8
13	金	ホットちゅうかめん イカチヂミ もやしラーメンスープ きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの チョコプリン	○	ホットちゅうかめん イカチヂミ,あぶら でんぷん さとう ごまあぶら,チョコプリン	ぎゅうにゅう,ぶたにく わかめ,まぐろ	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,メンマ,もやし きくらげ,にら,ねぎ,きゅうり とうもろこし	こんぶ,こしょう とりがらｽｰﾌﾟ ちゅうかだし,しお,す しょうゆ しょうゆラーメンスープ	613	22.3
16	月	ごはん メンチカツ(ソース) ミネストローネ きりぼしだいこんのごまサラダ	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも マカロニ バター,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,メンチカツ ベーコン,チーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,トマト きりぼしだいこん,きゅうり	ｰｰｰ,こんぶ こしょう,しお,す とりがらｽｰﾌﾟ,ﾌﾞｲｮﾝ ｺﾝｽﾒ,しょうゆ	704	26.2
17	火	わかめごはん あつやきたまご じゃがいもとなまあげのみそしる やさいのごまみそあえ	○	こめ,きょうかまい じゃがいも,ごま さとう,あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご,なまあげ しらすぼし	にんじん,ほうれんそう,ねぎ キャベツ,こまつな,さやいんげん とうもろこし	にぼし,かつおぶし みそ わふうだし しょうゆ	621	23.1
18	水	キムチチャーハン たこがたたこやき ごもくスープ きゅうりのごまナムルふう	○	こめ,きょうかまい あぶら,ごま,さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく スクランブルエッグ たこがたたこやき とりにく	にんじん,えのきたけ はくさい(キムチづけ),にら しょうが,たけのこ,もやし きくらげ,ほうれんそう,きゅうり	しょうゆ ちゅうかだし,しお にぼし,こしょう とりがらｽｰﾌﾟ,す	657	29.6
19	木	ソフトフランスパン いちごジャム ぶたにくのごまアップルソース コンソメスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	ソフトフランスパン いちごジャム さとう,ごま じゃがいも,あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたロースしお・こしょう ベーコン,ロースハム	しょうが,にんにく,りんご たまねぎ,にんじん,とうもろこし チンゲンサイ,パセリ,キャベツ きゅうり	さけ,しょうゆ みりん こんぶ こしょう,ﾌﾞｲｮﾝ ｺﾝｽﾒ,しお	611	25.9
20	金	ごはん あじフライ(ソース) すいとん(ぐんまけん) コロコロきゅうり 	○	こめ,きょうかまい あぶら,すいとん	ぎゅうにゅう,あじフライ とりにく あぶらあげ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ きゅうり,こまつな	ｰｰｰ,にぼし かつおぶし,しょうゆ わふうだし,しお ひやしちゅうかｽｰﾌﾟ	686	23.4
23	月	てんのうたんじょうび							
24	火	ごはん かにたま ワントンスープ だいずもやしのナムル(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい さとう,でんぷん,ごまあぶら あぶら,ワントンのかわ かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう,かにたま ぶたにく	にんじん,たまねぎ こまつな,だいずもやし ほうれんそう,ねぎ,にら,しょうが にんにく,もやし	ｼｮｳﾕﾁ,こんぶ,す ちゅうかだし,しお かつおぶし,ﾌﾞｲｮﾝ とりがらｽｰﾌﾟ	610	22.6
25	水	むぎごはん チキンカツ ポークカレー かいそうサラダ	○	こめ,むぎ,あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう,チキンカツ ぶたにく ミルクカルシウム,チーズ かいそうミックス	にんにく,にんじん,たまねぎ きゅうり,キャベツ	こしょう,ｶﾚｰｰｰ ひやしちゅうかｽｰﾌﾟ	739	22.4
26	木	ごはん ビビンバ(にくいため) ちゅうかふうとうふスープ ビビンバ(さんしょくナムル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう ごまあぶら,でんぷん ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく とりにく,とうふ,わかめ	にんにく,しょうが,たまねぎ ぜんまい,にんじん,だいこん こまつな,もやし	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ,さけ ﾃﾐﾝｼﾞｬﾝ,ｼｮｳﾕﾁ とりがらｽｰﾌﾟ,す ちゅうかだし,しお	661	29.6
27	金	じごなうどん ちくわのいそべあげ あんかけうどんじる こまつなとあぶらげのおひたし	○	じごなうどん こむぎこ,あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう,ちくわ あおのり,とりにく,なると あぶらあげ	しょうが,にんじん,ごぼう だいこん,ほししいたけ,しめじ こまつな,ねぎ	にぼし,かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ,さけ,みりん	685	28.5
給食回数 18 回									

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょう
ください。
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。
※1 いちぶすぎとまちさんをしようしています。
※ 20日は「しよくいくのひ」です。「きょうどりょうり」「ぐんまけん」マーク ➡ 

2月平均栄養摂取量		
エネルギー	660kcal	
タンパク質	25.0g	
炭水化物	93.6g	
脂質	20.6g(28.1%)	
食塩相当量	2.6g	