



★2月…旬の食べ物★

大根 カリフラワー 春菊

ブリ タラ みかん ゆず

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！

栄養たっぷりの大豆

節分といえば豆まきですが、豆まきで使われる大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含んでいることから別名「畑の肉」ともいわれています。

そのほかにも、カルシウムや鉄、食物繊維なども多く含んでいるので成長期に積極的にとりたい食材の1つです。

株式会社 万福

<div>★2月…旬の食べ物★</div> <div>大根 カリフラワー 春菊</div> <div>ブリ タラ みかん ゆず</div> <div>好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！</div>																																																							
<div>株式会社 万福</div>																																																							
<div>2日(月)</div> <div><div>弁当の日</div><div></div></div>		<div>3日(火) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② コンソメスープ</td><td>② ブロッコリー コーン</td></tr><tr><td>③ 鶏肉の唐揚げ</td><td>ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)</td></tr><tr><td>④ 葉菜のソテー</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr><tr><td>⑤ レンコンの煮付</td><td>③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油</td></tr><tr><td>⑥ みかん缶</td><td>④ 小松菜 玉ねぎ 人参</td></tr><tr><td></td><td>だし粉 砂糖 醤油 みりん</td></tr><tr><td>⑤ レンコン</td><td>⑤ レンコン だし粉 砂糖 醤油</td></tr><tr><td>⑥ みかん</td><td>⑥ みかん</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>473 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>14 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>12.5 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>81.4 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② コンソメスープ	② ブロッコリー コーン	③ 鶏肉の唐揚げ	ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)	④ 葉菜のソテー	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	⑤ レンコンの煮付	③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油	⑥ みかん缶	④ 小松菜 玉ねぎ 人参		だし粉 砂糖 醤油 みりん	⑤ レンコン	⑤ レンコン だし粉 砂糖 醤油	⑥ みかん	⑥ みかん	1人分 -	473 kcal	タンパク	14 g	脂質	12.5 g	炭水化物	81.4 g	食塩相当量	1.9 g																						
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② コンソメスープ	② ブロッコリー コーン																																																						
③ 鶏肉の唐揚げ	ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)																																																						
④ 葉菜のソテー	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																						
⑤ レンコンの煮付	③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油																																																						
⑥ みかん缶	④ 小松菜 玉ねぎ 人参																																																						
	だし粉 砂糖 醤油 みりん																																																						
⑤ レンコン	⑤ レンコン だし粉 砂糖 醤油																																																						
⑥ みかん	⑥ みかん																																																						
1人分 -	473 kcal																																																						
タンパク	14 g																																																						
脂質	12.5 g																																																						
炭水化物	81.4 g																																																						
食塩相当量	1.9 g																																																						
<div>9日(月)</div> <div><div>代休</div><div></div></div>		<div>4日(水) クラブ給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② みそ汁</td><td>② 豆腐 あげ</td></tr><tr><td>③ 肉じゃが</td><td>だし粉 みそ 味の素</td></tr><tr><td>④ ミニチキン</td><td>③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく</td></tr><tr><td>⑤ シューマイ</td><td>なたね油 砂糖 酒 醤油 だし粉</td></tr><tr><td>⑥ りんご(生果)</td><td>④ 鶏肉 なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>491 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>16 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>80.4 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② 豆腐 あげ	③ 肉じゃが	だし粉 みそ 味の素	④ ミニチキン	③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく	⑤ シューマイ	なたね油 砂糖 酒 醤油 だし粉	⑥ りんご(生果)	④ 鶏肉 なたね油		⑤ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉	1人分 -	491 kcal	タンパク	16 g	脂質	13.5 g	炭水化物	80.4 g	食塩相当量	2.8 g																										
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② みそ汁	② 豆腐 あげ																																																						
③ 肉じゃが	だし粉 みそ 味の素																																																						
④ ミニチキン	③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく																																																						
⑤ シューマイ	なたね油 砂糖 酒 醤油 だし粉																																																						
⑥ りんご(生果)	④ 鶏肉 なたね油																																																						
	⑤ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉																																																						
1人分 -	491 kcal																																																						
タンパク	16 g																																																						
脂質	13.5 g																																																						
炭水化物	80.4 g																																																						
食塩相当量	2.8 g																																																						
<div>16日(月) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② すまし汁</td><td>② わかめ えのき 青ねぎ</td></tr><tr><td>③ とんかつ</td><td>だし粉 醤油 塩</td></tr><tr><td>④ 葉菜のコンソメ煮</td><td>③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分</td></tr><tr><td>⑤ 高野豆腐の煮付</td><td>芋・コーンでん粉 なたね油</td></tr><tr><td>⑥ ミニゼリー</td><td>④ 白米 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)</td></tr><tr><td></td><td>玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス)</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>419 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>12.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>8.9 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>76.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② すまし汁	② わかめ えのき 青ねぎ	③ とんかつ	だし粉 醤油 塩	④ 葉菜のコンソメ煮	③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分	⑤ 高野豆腐の煮付	芋・コーンでん粉 なたね油	⑥ ミニゼリー	④ 白米 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)		玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス)	1人分 -	419 kcal	タンパク	12.8 g	脂質	8.9 g	炭水化物	76.6 g	食塩相当量	1.9 g	<div>5日(木) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② カレーライス</td><td>② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)</td></tr><tr><td>③ 大根のポン酢サラダ</td><td>・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分)</td></tr><tr><td>④ スマイルポテト</td><td>カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ</td></tr><tr><td>⑤ 青りんごゼリー</td><td>バナナ・りんごペースト) はちみつ</td></tr><tr><td></td><td>ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>560 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>12 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>106.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② カレーライス	② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)	③ 大根のポン酢サラダ	・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分)	④ スマイルポテト	カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ	⑤ 青りんごゼリー	バナナ・りんごペースト) はちみつ		ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖	1人分 -	560 kcal	タンパク	12 g	脂質	12.4 g	炭水化物	106.7 g	食塩相当量	2.9 g		
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② すまし汁	② わかめ えのき 青ねぎ																																																						
③ とんかつ	だし粉 醤油 塩																																																						
④ 葉菜のコンソメ煮	③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分																																																						
⑤ 高野豆腐の煮付	芋・コーンでん粉 なたね油																																																						
⑥ ミニゼリー	④ 白米 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)																																																						
	玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス)																																																						
1人分 -	419 kcal																																																						
タンパク	12.8 g																																																						
脂質	8.9 g																																																						
炭水化物	76.6 g																																																						
食塩相当量	1.9 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② カレーライス	② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)																																																						
③ 大根のポン酢サラダ	・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分)																																																						
④ スマイルポテト	カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ																																																						
⑤ 青りんごゼリー	バナナ・りんごペースト) はちみつ																																																						
	ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖																																																						
1人分 -	560 kcal																																																						
タンパク	12 g																																																						
脂質	12.4 g																																																						
炭水化物	106.7 g																																																						
食塩相当量	2.9 g																																																						
<div>23日(月)</div> <div><div>天皇誕生日</div><div></div></div>		<div>11日(水)</div> <div><div>建国記念日</div><div></div></div>																																																					
<div>10日(火) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② すまし汁</td><td>② わかめ えのき 青ねぎ</td></tr><tr><td>③ とんかつ</td><td>だし粉 醤油 塩</td></tr><tr><td>④ 葉菜のコンソメ煮</td><td>③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分</td></tr><tr><td>⑤ 高野豆腐の煮付</td><td>芋・コーンでん粉 なたね油</td></tr><tr><td>⑥ ミニゼリー</td><td>④ 白米 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)</td></tr><tr><td></td><td>玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス)</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>419 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>12.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>8.9 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>76.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② すまし汁	② わかめ えのき 青ねぎ	③ とんかつ	だし粉 醤油 塩	④ 葉菜のコンソメ煮	③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分	⑤ 高野豆腐の煮付	芋・コーンでん粉 なたね油	⑥ ミニゼリー	④ 白米 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)		玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス)	1人分 -	419 kcal	タンパク	12.8 g	脂質	8.9 g	炭水化物	76.6 g	食塩相当量	1.9 g	<div>12日(木) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② 牛丼</td><td>② 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく</td></tr><tr><td>③ 葉菜の中華炒め</td><td>白ねぎ だし しょうが しょうゆ</td></tr><tr><td>④ たけのこ天ぷら</td><td>料理酒 砂糖 水</td></tr><tr><td>⑤ いちごゼリー</td><td>③ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ</td></tr><tr><td></td><td>中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>616 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>15.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>21.5 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>94.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 牛丼	② 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく	③ 葉菜の中華炒め	白ねぎ だし しょうが しょうゆ	④ たけのこ天ぷら	料理酒 砂糖 水	⑤ いちごゼリー	③ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ		中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油	1人分 -	616 kcal	タンパク	15.6 g	脂質	21.5 g	炭水化物	94.5 g	食塩相当量	2.7 g		
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② すまし汁	② わかめ えのき 青ねぎ																																																						
③ とんかつ	だし粉 醤油 塩																																																						
④ 葉菜のコンソメ煮	③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分																																																						
⑤ 高野豆腐の煮付	芋・コーンでん粉 なたね油																																																						
⑥ ミニゼリー	④ 白米 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)																																																						
	玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス)																																																						
1人分 -	419 kcal																																																						
タンパク	12.8 g																																																						
脂質	8.9 g																																																						
炭水化物	76.6 g																																																						
食塩相当量	1.9 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② 牛丼	② 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく																																																						
③ 葉菜の中華炒め	白ねぎ だし しょうが しょうゆ																																																						
④ たけのこ天ぷら	料理酒 砂糖 水																																																						
⑤ いちごゼリー	③ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ																																																						
	中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油																																																						
1人分 -	616 kcal																																																						
タンパク	15.6 g																																																						
脂質	21.5 g																																																						
炭水化物	94.5 g																																																						
食塩相当量	2.7 g																																																						
<div>24日(火) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② コンソメスープ</td><td>② じゃが芋 玉ねぎ 人参</td></tr><tr><td>③ トマトマカロニ</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr><tr><td>④ メンチカツ</td><td>③ シェルマカロニ(小麦) 玉ねぎ</td></tr><tr><td>⑤ ブロッコリーの煮付</td><td>しめじ 人参 ソーセージ(豚肉 でん粉 玉ねぎ)</td></tr><tr><td>⑥ りんご缶</td><td>コンソメ(牛エキス) トマトソース(トマト トマトソース)</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ 塩こしょう</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>460 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>11.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>9.1 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>88.4 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② コンソメスープ	② じゃが芋 玉ねぎ 人参	③ トマトマカロニ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	④ メンチカツ	③ シェルマカロニ(小麦) 玉ねぎ	⑤ ブロッコリーの煮付	しめじ 人参 ソーセージ(豚肉 でん粉 玉ねぎ)	⑥ りんご缶	コンソメ(牛エキス) トマトソース(トマト トマトソース)		ケチャップ 塩こしょう	1人分 -	460 kcal	タンパク	11.1 g	脂質	9.1 g	炭水化物	88.4 g	食塩相当量	1.5 g	<div>13日(金) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① NEGコップパン</td><td>① 小麦 マーガリン 乳成分</td></tr><tr><td>② ハヤシシチュー</td><td>② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)</td></tr><tr><td>③ コールスローサラダ</td><td>・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー)</td></tr><tr><td>④ オレンジゼリー</td><td>コンソメ(牛エキス) 砂糖</td></tr><tr><td>⑤ 牛乳</td><td>③ キャベツ きゅうり ハム(豚肉 芋でん粉)</td></tr><tr><td></td><td>なたね油 酢 醤油 砂糖</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>574 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>18.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>26.4 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>70.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.7 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① NEGコップパン	① 小麦 マーガリン 乳成分	② ハヤシシチュー	② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)	③ コールスローサラダ	・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー)	④ オレンジゼリー	コンソメ(牛エキス) 砂糖	⑤ 牛乳	③ キャベツ きゅうり ハム(豚肉 芋でん粉)		なたね油 酢 醤油 砂糖	1人分 -	574 kcal	タンパク	18.2 g	脂質	26.4 g	炭水化物	70.6 g	食塩相当量	3.7 g		
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② コンソメスープ	② じゃが芋 玉ねぎ 人参																																																						
③ トマトマカロニ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																						
④ メンチカツ	③ シェルマカロニ(小麦) 玉ねぎ																																																						
⑤ ブロッコリーの煮付	しめじ 人参 ソーセージ(豚肉 でん粉 玉ねぎ)																																																						
⑥ りんご缶	コンソメ(牛エキス) トマトソース(トマト トマトソース)																																																						
	ケチャップ 塩こしょう																																																						
1人分 -	460 kcal																																																						
タンパク	11.1 g																																																						
脂質	9.1 g																																																						
炭水化物	88.4 g																																																						
食塩相当量	1.5 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① NEGコップパン	① 小麦 マーガリン 乳成分																																																						
② ハヤシシチュー	② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)																																																						
③ コールスローサラダ	・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー)																																																						
④ オレンジゼリー	コンソメ(牛エキス) 砂糖																																																						
⑤ 牛乳	③ キャベツ きゅうり ハム(豚肉 芋でん粉)																																																						
	なたね油 酢 醤油 砂糖																																																						
1人分 -	574 kcal																																																						
タンパク	18.2 g																																																						
脂質	26.4 g																																																						
炭水化物	70.6 g																																																						
食塩相当量	3.7 g																																																						
<div>25日(水) クラブ給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② みそ汁</td><td>② わかめ 人参</td></tr><tr><td>③ 大根と鶏肉のみそ煮</td><td>だし粉 みそ 味の素</td></tr><tr><td>④ カレイの竜田揚げ</td><td>③ 大根 鶏肉 イングリン 人参 つきこんにゃく</td></tr><tr><td>⑤ がんもの煮付</td><td>みそ 砂糖 醤油 だし粉</td></tr><tr><td>⑥ オレンジ(生果)</td><td>④ カレイ 片栗粉 塩 こしょう なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>416 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>17.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>7.1 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>74.3 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② わかめ 人参	③ 大根と鶏肉のみそ煮	だし粉 みそ 味の素	④ カレイの竜田揚げ	③ 大根 鶏肉 イングリン 人参 つきこんにゃく	⑤ がんもの煮付	みそ 砂糖 醤油 だし粉	⑥ オレンジ(生果)	④ カレイ 片栗粉 塩 こしょう なたね油		⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉	1人分 -	416 kcal	タンパク	17.8 g	脂質	7.1 g	炭水化物	74.3 g	食塩相当量	3 g	<div>18日(水) クラブ給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② みそ汁</td><td>② わかめ 人参</td></tr><tr><td>③ 大根と鶏肉のみそ煮</td><td>だし粉 みそ 味の素</td></tr><tr><td>④ カレイの竜田揚げ</td><td>③ 大根 鶏肉 イングリン 人参 つきこんにゃく</td></tr><tr><td>⑤ がんもの煮付</td><td>みそ 砂糖 醤油 だし粉</td></tr><tr><td>⑥ オレンジ(生果)</td><td>④ カレイ 片栗粉 塩 こしょう なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>416 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>17.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>7.1 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>74.3 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② わかめ 人参	③ 大根と鶏肉のみそ煮	だし粉 みそ 味の素	④ カレイの竜田揚げ	③ 大根 鶏肉 イングリン 人参 つきこんにゃく	⑤ がんもの煮付	みそ 砂糖 醤油 だし粉	⑥ オレンジ(生果)	④ カレイ 片栗粉 塩 こしょう なたね油		⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉	1人分 -	416 kcal	タンパク	17.8 g	脂質	7.1 g	炭水化物	74.3 g	食塩相当量	3 g
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② みそ汁	② わかめ 人参																																																						
③ 大根と鶏肉のみそ煮	だし粉 みそ 味の素																																																						
④ カレイの竜田揚げ	③ 大根 鶏肉 イングリン 人参 つきこんにゃく																																																						
⑤ がんもの煮付	みそ 砂糖 醤油 だし粉																																																						
⑥ オレンジ(生果)	④ カレイ 片栗粉 塩 こしょう なたね油																																																						
	⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉																																																						
1人分 -	416 kcal																																																						
タンパク	17.8 g																																																						
脂質	7.1 g																																																						
炭水化物	74.3 g																																																						
食塩相当量	3 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② みそ汁	② わかめ 人参																																																						
③ 大根と鶏肉のみそ煮	だし粉 みそ 味の素																																																						
④ カレイの竜田揚げ	③ 大根 鶏肉 イングリン 人参 つきこんにゃく																																																						
⑤ がんもの煮付	みそ 砂糖 醤油 だし粉																																																						
⑥ オレンジ(生果)	④ カレイ 片栗粉 塩 こしょう なたね油																																																						
	⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉																																																						
1人分 -	416 kcal																																																						
タンパク	17.8 g																																																						
脂質	7.1 g																																																						
炭水化物	74.3 g																																																						
食塩相当量	3 g																																																						
<div>26日(木) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② 鶏すき丼</td><td>② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参</td></tr><tr><td>③ 葉菜とハムのサラダ</td><td>玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒</td></tr><tr><td>④ 肉団子</td><td>③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)</td></tr><tr><td>⑤ 青りんごゼリー</td><td>きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖</td></tr><tr><td></td><td>④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦 卵成分</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>518 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>18.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.5 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>92.3 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 鶏すき丼	② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参	③ 葉菜とハムのサラダ	玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒	④ 肉団子	③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)	⑤ 青りんごゼリー	きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖		④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦 卵成分	1人分 -	518 kcal	タンパク	18.6 g	脂質	10.5 g	炭水化物	92.3 g	食塩相当量	2.5 g	<div>19日(木) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② 鶏すき丼</td><td>② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参</td></tr><tr><td>③ 葉菜とハムのサラダ</td><td>玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒</td></tr><tr><td>④ 肉団子</td><td>③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)</td></tr><tr><td>⑤ 青りんごゼリー</td><td>きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖</td></tr><tr><td></td><td>④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦 卵成分</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>518 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>18.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.5 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>92.3 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 鶏すき丼	② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参	③ 葉菜とハムのサラダ	玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒	④ 肉団子	③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)	⑤ 青りんごゼリー	きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖		④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦 卵成分	1人分 -	518 kcal	タンパク	18.6 g	脂質	10.5 g	炭水化物	92.3 g	食塩相当量	2.5 g				
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② 鶏すき丼	② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参																																																						
③ 葉菜とハムのサラダ	玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒																																																						
④ 肉団子	③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)																																																						
⑤ 青りんごゼリー	きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖																																																						
	④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦 卵成分																																																						
1人分 -	518 kcal																																																						
タンパク	18.6 g																																																						
脂質	10.5 g																																																						
炭水化物	92.3 g																																																						
食塩相当量	2.5 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② 鶏すき丼	② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参																																																						
③ 葉菜とハムのサラダ	玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒																																																						
④ 肉団子	③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)																																																						
⑤ 青りんごゼリー	きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖																																																						
	④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦 卵成分																																																						
1人分 -	518 kcal																																																						
タンパク	18.6 g																																																						
脂質	10.5 g																																																						
炭水化物	92.3 g																																																						
食塩相当量	2.5 g																																																						
<div>27日(金) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 小麦 マーガリン 乳成分</td></tr><tr><td>② オクラのスープ</td><td>② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)</td></tr><tr><td>③ 豚肉と大根の煮物</td><td>・ルー(小麦 チーズ 乳成分)</td></tr><tr><td>④ さばの塩焼</td><td>鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖</td></tr><tr><td>⑤ 星型しんじょの煮付</td><td>③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)</td></tr><tr><td>⑥ みかん缶</td><td>きゅうり コーン なたね油</td></tr><tr><td></td><td>酢 醤油 砂糖</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>480 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>17 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>73 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 小麦 マーガリン 乳成分	② オクラのスープ	② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)	③ 豚肉と大根の煮物	・ルー(小麦 チーズ 乳成分)	④ さばの塩焼	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖	⑤ 星型しんじょの煮付	③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)	⑥ みかん缶	きゅうり コーン なたね油		酢 醤油 砂糖	1人分 -	480 kcal	タンパク	17 g	脂質	15.2 g	炭水化物	73 g	食塩相当量	2.9 g	<div>20日(金) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② オクラのスープ</td><td>② オクラ えのき 人参</td></tr><tr><td>③ 豚肉と大根の煮物</td><td>中華スープ(鶏・豚エキス)</td></tr><tr><td>④ さばの塩焼</td><td>③ 豚肉 大根 人参 麩</td></tr><tr><td>⑤ 星型しんじょの煮付</td><td>だし粉 砂糖 醤油 みりん</td></tr><tr><td>⑥ みかん缶</td><td>④ さば</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 豆腐 鶏肉(いとどよい・金時鯛) 玉ねぎ 人参</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>480 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>17 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>73 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② オクラのスープ	② オクラ えのき 人参	③ 豚肉と大根の煮物	中華スープ(鶏・豚エキス)	④ さばの塩焼	③ 豚肉 大根 人参 麩	⑤ 星型しんじょの煮付	だし粉 砂糖 醤油 みりん	⑥ みかん缶	④ さば		⑤ 豆腐 鶏肉(いとどよい・金時鯛) 玉ねぎ 人参	1人分 -	480 kcal	タンパク	17 g	脂質	15.2 g	炭水化物	73 g	食塩相当量	2.9 g
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 小麦 マーガリン 乳成分																																																						
② オクラのスープ	② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)																																																						
③ 豚肉と大根の煮物	・ルー(小麦 チーズ 乳成分)																																																						
④ さばの塩焼	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖																																																						
⑤ 星型しんじょの煮付	③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)																																																						
⑥ みかん缶	きゅうり コーン なたね油																																																						
	酢 醤油 砂糖																																																						
1人分 -	480 kcal																																																						
タンパク	17 g																																																						
脂質	15.2 g																																																						
炭水化物	73 g																																																						
食塩相当量	2.9 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																						
② オクラのスープ	② オクラ えのき 人参																																																						
③ 豚肉と大根の煮物	中華スープ(鶏・豚エキス)																																																						
④ さばの塩焼	③ 豚肉 大根 人参 麩																																																						
⑤ 星型しんじょの煮付	だし粉 砂糖 醤油 みりん																																																						
⑥ みかん缶	④ さば																																																						
	⑤ 豆腐 鶏肉(いとどよい・金時鯛) 玉ねぎ 人参																																																						
1人分 -	480 kcal																																																						
タンパク	17 g																																																						
脂質	15.2 g																																																						
炭水化物	73 g																																																						
食塩相当量	2.9 g																																																						
<div>28日(土) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分</td></tr><tr><td>② きこのクリームシチュー</td><td>② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)</td></tr><tr><td>③ さつま芋サラダ</td><td>・ルー(小麦 チーズ 乳成分)</td></tr><tr><td>④ ももゼリー</td><td>鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖</td></tr><tr><td>⑤ 牛乳</td><td>③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)</td></tr><tr><td></td><td>きゅうり コーン なたね油</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>560 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>20.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>19 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>81.1 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分	② きこのクリームシチュー	② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)	③ さつま芋サラダ	・ルー(小麦 チーズ 乳成分)	④ ももゼリー	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖	⑤ 牛乳	③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)		きゅうり コーン なたね油	1人分 -	560 kcal	タンパク	20.6 g	脂質	19 g	炭水化物	81.1 g	食塩相当量	3.4 g	<div>29日(日) 全員給食</div> <table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① 全粒粉食パン</td><td>① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分</td></tr><tr><td>② きこのクリームシチュー</td><td>② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)</td></tr><tr><td>③ さつま芋サラダ</td><td>・ルー(小麦 チーズ 乳成分)</td></tr><tr><td>④ ももゼリー</td><td>鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖</td></tr><tr><td>⑤ 牛乳</td><td>③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)</td></tr><tr><td></td><td>きゅうり コーン なたね油</td></tr><tr><td>1人分 -</td><td>560 kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>20.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>19 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>81.1 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr></table>		献立名	材料名	① 全粒粉食パン	① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分	② きこのクリームシチュー	② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)	③ さつま芋サラダ	・ルー(小麦 チーズ 乳成分)	④ ももゼリー	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖	⑤ 牛乳	③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)		きゅうり コーン なたね油	1人分 -	560 kcal	タンパク	20.6 g	脂質	19 g	炭水化物	81.1 g	食塩相当量	3.4 g				
献立名	材料名																																																						
① ごはん	① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分																																																						
② きこのクリームシチュー	② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)																																																						
③ さつま芋サラダ	・ルー(小麦 チーズ 乳成分)																																																						
④ ももゼリー	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖																																																						
⑤ 牛乳	③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)																																																						
	きゅうり コーン なたね油																																																						
1人分 -	560 kcal																																																						
タンパク	20.6 g																																																						
脂質	19 g																																																						
炭水化物	81.1 g																																																						
食塩相当量	3.4 g																																																						
献立名	材料名																																																						
① 全粒粉食パン	① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分																																																						
② きこのクリームシチュー	② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ エリンギ)																																																						
③ さつま芋サラダ	・ルー(小麦 チーズ 乳成分)																																																						
④ ももゼリー	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖																																																						
⑤ 牛乳	③ さつま芋 ハム(豚肉 芋でん粉)																																																						
	きゅうり コーン なたね油																																																						
1人分 -	560 kcal																																																						
タンパク	20.6 g																																																						
脂質	19 g																																																						
炭水化物	81.1 g																																																						
食塩相当量	3.4 g																																																						

※魚に関しましては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。