

日	曜	献立名	主材料名	栄養価	
				エネルギー(cal)	食塩(g)
1	火	ご飯 ミートボールと野菜のスープ ひじきの煮物、チーズ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、大根、かぼちゃ、ひじき、油揚げ、ちくわ チーズ	353	2.1
2	水	コッペパン、りんごジャム ビーフシチュー、マカロニサラダ 飲むヨーグルト (いちご)	コッペパン、りんごジャム、牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、スープストック ビーフシチューミックス、マカロニ、きゅうり、ハム、卵、マヨネーズ 飲むヨーグルト (いちご)	424	1.5
3	木	きのこたっぷりご飯 和風炒り卵、豚汁 福豆	米、鶏肉、干しいたけ、しめじ、えのきたけ、油揚げ、人参、卵、ねぎ、大根 玉ねぎ、里芋、木綿豆腐、豚肉、大豆	331	2.2
4	金	ご飯、中華スープ 白身魚のタルタルソースがけ 青菜ともやしのごま和え	米、白身魚フライ、卵、マヨネーズ、レモン、玉ねぎ、青菜、人参、もやし、ごま 鶏肉、チンゲン菜、えのきたけ、ごま油、シャンタンスープ	359	1.4
7	月	シーフードカレーライス ミックスサラダ 牛乳	米、豚肉、エビ、いか、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、カレールウ スープストック、福神漬、キャベツ、きゅうり、コーン、かにかまぼこ マヨネーズ、牛乳	383	1.5
8	火	ゆかりご飯、田舎汁 ふっくらまぐろカツ 青菜ともやしのナムル	米、しそふりかけ、ふっくらまぐろカツ、青菜、人参、もやし、油揚げ しょうが、ごま油、大根、ごぼう、さつま芋、ねぎ、鶏肉、木綿豆腐	330	1.9
9	水	ミートソーススパゲティー かぼちゃのごまマヨネーズ 飲むヨーグルト (プレーン)	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、スープストック、ケチャップ、かぼちゃ ブロッコリー、マヨネーズ、ごま、飲むヨーグルト (プレーン)	386	1.3
10	木	もみじご飯 味噌おでん 果物、牛乳	米、人参、枝豆、刻み昆布、ごま、大根、ちくわ、はんぺん、卵、果物、牛乳	355	1.9
14	月	親子丼 五目豆 果物、牛乳	米、鶏肉、かまぼこ、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ、大豆、ちくわ、ごぼう、れんこん 干しいたけ、果物、牛乳	382	1.4
15	火	うどん、パリパリ春巻き 青菜の白和え 飲むヨーグルト (いちご)	うどん、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、油揚げ、人参、ねぎ、パリパリ春巻き 青菜、木綿豆腐、ねりごま、飲むヨーグルト (いちご)	327	2.3
16	水	コッペパン、いちごジャム ポークビーンズ かぼちゃのスープ、チーズ	コッペパン、いちごジャム、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム缶 ホールトマト缶、ケチャップ、スープストック、かぼちゃ、しめじ、ベーコン、チーズ	349	1.5
17	木	マーボー豆腐丼 きゅうりの華風サラダ 中華五目スープ	米、豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、中華スープ コチジャン、オイスターソース、ごま油、きゅうり、もやし、人参、しらたき ハム、卵、チンゲン菜、大根、カットわかめ、シャンタンスープ	327	1.4
18	金	海老ピラフ、ミートオムレツ 野菜たっぷりスープ りんごヨーグルト	米、エビ、ベーコン、マッシュルーム缶、コーン、人参、玉ねぎ スープストック、ミートオムレツ、白菜、大根、しめじ、りんごヨーグルト	406	1.5
21	月	ドライカレー、牛乳 ブロッコリーとキノコのスープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、干しぶどう、スープストック 福神漬、ケチャップ、カレー粉、しめじ、ブロッコリー、えのきたけ、牛乳	373	1.1
22	火	ご飯、鶏のから揚げゴマ風味 野菜のおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁	米、鶏肉、ごま、にんにく、白菜、人参、青菜、かつお節、えのきたけ、木綿豆腐	336	1.4
24	木	和風スパゲティー ツナと卵のポテトサラダ 飲むヨーグルト (プレーン)	スパゲティー、エビ、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、刻みのり スープストック、じゃが芋、きゅうり、ツナ缶、卵、マヨネーズ 飲むヨーグルト (プレーン)	350	1.6
25	金	半日保育 (発表会準備の為)			
28	月	発表会の振替休日			

～給食についてのお願い～

去年から続く天候不順により、野菜や果物の高騰が続いております。
その為、給食表の材料に記載してある野菜を、他の野菜に変更する場合があります。
また、果物につきましてはその時に提供しやすいものを使用したいと思いますので、献立には果物と記載させていただきます。

2月3日は
節分です

