



日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	○	いわしのかばやきどん けんちん汁 せつぶんスイートポテト	いわし,ぎゅうにゅう, ふた肉,なまクリーム	こめ,おしむぎ,白いりごま, 油,かたくりこ,さとう, こんにゃく,さつまいも, バター,ミルクチョコレート	しょうが,ごぼう, だいこん,にんじん	しょうゆ,本みりん, かつお節,しお	660 kcal 23.9 g 26.5 g
4火	○	ちゃめし おでん くだもの	花かつお,ぎゅうにゅう, 結びこんぶ,さつまあげ, がんもどき,うすらのたまご	こめ,さとう,こんにゃく, じゃがいも,ちくわぶ	にんじん,だいこん,くだもの	しょうゆ,酒,しお	645 kcal 24.5 g 13.5 g
5水	○	ツナのとマトスパゲッティ グリーンサラダ くだもの	ツナ,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油, こむぎこ,さとう	ほうれんそう,にんにく, たまねぎ,にんじん, ホールトマト,きゅうり, キャベツ,さやいんげん, レモン,くだもの	しお,鶏がら, トマトケチャップ, こしょう,す	608 kcal 20.6 g 17.5 g
6木	○	セサミトースト ミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	食パン,白すりごま, グラニュー糖, ソフトタイプマーガリン,油, じゃがいも,マカロニ,さとう	にんじん,たまねぎ, セロリー,にんにく, ホールトマト,パセリ, キャベツ,きゅうり	鶏がら,トマトピューレ, しお,こしょう,す, からし粉	628 kcal 18.3 g 28.8 g
7金	○	ごはん とりのてりやき おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう,とり肉, 花かつお,あぶらあげ, 白みそ,赤みそ	こめ,じゃがいも	しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,たまねぎ	しょうゆ,本みりん, 酒,煮干し,しお	633 kcal 26.2 g 19.1 g
10月	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ふた肉,ぎゅうにゅう, わかめ	こめ,油,白いりごま,ごま油	にんじん,はくさい,キムチ, ピーマン,もやし,きゅうり, とうがらし,ねぎ	しお,こしょう, しょうゆ,す,鶏がら	590 kcal 18.7 g 21.7 g
12水	○	にくうどん わふうサラダ くだもの	ふた肉,ぎゅうにゅう	うどん,さとう,油,白すりごま	にんじん,ほししいたけ, ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,くだもの	かつお節,しょうゆ, 本みりん,しお,す, こしょう,からし粉	669 kcal 19.8 g 15.4 g
13木	○	エクレアパン ポトフ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう,ふた肉, ソーセージ,こなかてん, とうにゅう,ホイップクリーム	ショートニングパン, コーティングチョコレート,油, じゃがいも,さとう	にんにく,にんじん, たまねぎ,セロリー, パセリ,いちご	豚骨,しお,こしょう, ロリエ粉	615 kcal 24.8 g 22.7 g
14金	○	ごはん さかなのねぎみそやき そくせきつけ すまし汁	ぎゅうにゅう,さば, 白みそ,もめんどうふ, わかめ	こめ	しょうが,にんにく,ねぎ, キャベツ,きゅうり,にんじん	本みりん,しょうゆ, しお,削り節,	663 kcal 33.0 g 22.3 g
17月	○	おはぎ とん汁 くだもの	きな粉,ぎゅうにゅう, ふた肉,白みそ,赤みそ	もちこめ,こめ,さとう, 黒すりごま,じゃがいも, こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,くだもの	しお,煮干し	632 kcal 20.8 g 16.2 g
18火	○	ゆかりごはん にくじゃが みそ汁	ぎゅうにゅう,ふた肉, 花かつお,白みそ,赤みそ	こめ,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう	ゆかり,にんじん, たまねぎ,さやえんどう, だいこん,こまつな	しょうゆ,酒,煮干し	570 kcal 19.7 g 22.8 g
19水	○	ジャージャーめん ちゅうかスープ くだもの	ふた肉,赤みそ,豆みそ, ぎゅうにゅう	油,ちゅうかめん,さとう, ごま油,かたくりこ	にんにく,ほししいたけ, たけのこ,ねぎ,きゅうり, もやし,にんじん,たまねぎ, チンゲンツァイ,くだもの	しお,こしょう,鶏がら,酒, しょうゆ,とうがらし	626 kcal 19.6 g 20.5 g
20木	○	パインパン マーマレードチキン こぶきいも ビーンズスープ	ぎゅうにゅう,とり肉,だいす	パインパン,じゃがいも,油	マーマレード,にんにく, たまねぎ,キャベツ,にんじん	しょうゆ,しお, こしょう,パセリ, 鶏がら	693 kcal 32.2 g 25.2 g
21金	○	ドライカレー やさしいスープ フルーツヨーグルト	ふた肉,ぎゅうにゅう, ヨーグルト	こめ,バター,油,さとう	にんじん,にんにく, しょうが,たまねぎ,ピーマン, キャベツ,もも缶, みかん缶,パイン缶	カレー粉,しお, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ,こしょう, 鶏がら	566 kcal 16.0 g 13.6 g
25火	○	ごはん はっほうさい たまごスープ	ぎゅうにゅう,ふた肉, むきえび,たまご	こめ,かたくりこ	にんじん,はくさい, たまねぎ,たけのこ, ほししいたけ,しょうが, こまつな	しょうゆ,しお, 白こしょう,酒, 鶏がら	611 kcal 21.9 g 18.5 g
26水	○	わふうスパゲッティ コンソメスープ オレンジゼリー	とり肉,ぎゅうにゅう, こなかてん	スパゲッティ,油,さとう	たまねぎ,ぶなしめじ, えのきだけ,ピーマン, にんにく,にんじん, ホールコーン, オレンジジュース	鶏がら,しょうゆ, しお,こしょう	621 kcal 19.9 g 21.3 g
27木	ジュ ー ス	カルシウムにくどん おかかあえ みそ汁	ふた肉,こおりどうふ,とり肉, 赤みそ,花かつお, あぶらあげ,わかめ,白みそ	こめ,油,さとう, 練りごま,白すりごま	しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ, キャベツ,もやし, オレンジジュース	酒,本みりん, しょうゆ,煮干し,しお	670 kcal 29.5 g 23.8 g
28金	○	ホットドッグ コールスローサラダ オニオンスープ	ロングフランクフルト, ぎゅうにゅう	コッペパン, ソフトタイプマーガリン,油	キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ, マッシュルーム,パセリ	からし粉, ちゅうのうソース, トマトケチャップ,す, しお,パプリカ粉,しょう ゆ, 鶏がら,こしょう	613 kcal 25.9 g 26.6 g



- 材料の購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。
- 2月のランチルームは6日2年2組、13日3年1組、21日3年2組、28日4年1組です。