



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質g 脂 質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
2月	コッペパン (げんりょう)		カレーうどん れんこんチップ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, くきわかめ	たまねぎ,にんじん,ねぎ, れんこん,キャベツ,きゅうり, コーン	コッペパン,うどん,あぶら, くろざとう,ごま,さとう, ごまあぶら	599 24.2 24.1	750 29.9 28.8
4水	しろごはん		ぶたじる てづくりじゃこカツ はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, むぎみそ,すりみ,ひじき, ちりめん,だいず,たまご	はくさい,にんじん,だいこん, ねぎ,ごぼう,たまねぎ,えだまめ, もやし,きゅうり	こめ,さつまいも,でんぷん, こむぎこ,パンこ,あぶら,ごま	654 28.9 18.7	784 34.4 21.6
5木	コッペパン		パンプキンスープ とりにくの ガーリックパンこやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ, にんにく,レモン,ブロッコリー, コーン,きゅうり,キャベツ	コッペパン,じゃがいも,あぶら, パンこ,バター,オリーブオイル, さとう	605 31.0 21.4	743 38.0 25.1
6金	おにぎり		みそラーメン きびなごのカリカリフライ ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,やきぶた, あかみそ,むぎみそ,きびなご	にんじん,もやし,コーン,ねぎ, にんにく,ねぶかねぎ,しょうが, こまつな	こめ,ちゅうかめん,じゃがいも, あぶら,ごまあぶら,ごま	624 23.0 17.9	767 27.6 21.9
9月	コッペパン		やさいたっぷりスープ じゃがいもと仏の グチャッ いため フルーツクリーム	ぎゅうにゅう,ベーコン,だいず, ハム,ホイップクリーム	かぼちゃ,しめじ,たまねぎ, キャベツ,にんじん,セロリ, パセリ,コーン,ピーマン,みかん, パイン,もも	コッペパン,はだかむぎ, じゃがいも,あぶら,さとう, こんにゃくゼリー	618 23.7 24.0	767 29.0 29.0
10火	わかめごはん		だいずのごもくに いかのさらさあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,だいず, とりにく,ちくわ,やきとうふ, あぶらあげ,こんぶ,いか,ツナ	れんこん,ごぼう,にんじん, しょうが,もやし,きゅうり	こめ,こんにゃく,さとう, でんぷん,あぶら,ごまあぶら	626 29.8 18.1	751 35.6 20.4
11水	むぎごはん		ミートボールカレー こんにゃくサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,つくね, だいず,こにぼし,あおのり	れんこん,たまねぎ,にんじん, しめじ,えだまめ,にんにく, キャベツ,きゅうり,コーン,レモン	こめ,はだかむぎ,さつまいも, あぶら,こんにゃく,さとう, ごま,ごまあぶら,アーモンド	670 24.8 22.4	806 29.3 26.0
12木	こくとうパン		ABCスープ あげささみのレモンに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ささみ,ツナ	キャベツ,にんじん,たまねぎ, パセリ,セロリ,レモン,ごぼう, きゅうり	コッペパン,くろざとう, マカロニ,じゃがいも,でんぷん, あぶら,さとう,アーモンド, マヨネーズ	659 32.5 24.4	832 40.1 31.4
13金	しろごはん		すぶた ハンサンスー てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うすらたまご,ロースハム, ちりめん,かつおぶし,ひじき	しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,きくらげ,たけのこ, きゅうり,もやし	こめ,でんぷん,あぶら,さとう, はるさめ,ごまあぶら	657 26.5 20.7	791 31.6 24.2
16月	しろごはん		やさいのうまに とりにくのばいにくやき おひたし	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,とりにく	れんこん,たけのこ,にんじん, ねぶかねぎ,うめぼし,キャベツ, もやし,きゅうり	こめ,さといも,じゃがいも, さとう,でんぷん	612 25.4 17.0	752 30.3 19.4
17火	さといも ごはん		さわにわん ぶたにくのかりんあげ すもの	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,とうふ,あつあげ, わかめ	にんじん,しいたけ,もやし, たけのこ,ねぎ,しょうが, きゅうり,キャベツ	こめ,さといも,でんぷん, あぶら,さとう	622 30.1 20.0	746 36.3 22.9
18水	しろごはん		さといものそぼろに わふうサラダ みかん	ぎゅうにゅう,あつあげ, ぶたにく,とりにく,のり	にんじん,たまねぎ,えだまめ, こまつな,キャベツ,みかん	こめ,じゃがいも,さといも, さとう,でんぷん,あぶら	581 20.5 14.8	705 23.9 16.9
19木	松前の日 むぎごはん		THEまさきどん はもてんぷら あますづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん,はも, たまご,くきわかめ	しょうが,にんにく,きくらげ, はくさい,にんじん,たまねぎ, たけのこ,ねぶかねぎ,ねぎ, しいたけ,きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら, さとう,でんぷん,こめこ,あぶら	597 29.4 16.9	714 34.8 19.3
20金	しろごはん		こめこのすいとんじる レタスのひきにくいため きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,ぶたにく,たまご, しおこんぶ	えのきたけ,にんじん,しいたけ, もやし,ねぎ,レタス,しょうが, きゅうり	こめ,こめこ,はだかむぎこ, でんぷん,さとう	588 25.2 16.8	722 30.5 19.6
24火	しろごはん		けんちんじる つくねあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,だいず,すりみ, ちりめん,たまご,しそひじき	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ, たまねぎ,きくらげ,キャベツ, こまつな	こめ,さといも,ごまあぶら, でんぷん,こむぎこ,あぶら	597 23.7 18.9	710 28.1 21.9
25水	むぎごはん		ちゅうかスープ ビビンバ りんご	ぎゅうにゅう,やきぶた, うすらたまご,ぎゅうにく, ぶたにく,むぎみそ	たけのこ,にんじん,しいたけ, えのきたけ,たまねぎ,チンゲンサイ, ねぎ,ねぶかねぎ,しょうが,にんにく, ほうれんそう,もやし,りんご	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら, あぶら,ごま,さとう	579 25.3 16.7	701 29.5 19.1
26木	スイート ポテトパン		ミネストローネ とりにくとナッツの あおなえ ミニトマト	ぎゅうにゅう,ウインナー, とりにく	キャベツ,にんじん,たまねぎ, トマトピューレ,パセリ,セロリ, しょうが,ほうれんそう, ミニトマト	コッペパン,さつまいも, マカロニ,じゃがいも,でんぷん, あぶら,アーモンド,さとう	636 28.7 23.8	782 34.6 28.6
27金	しろごはん		こんさいだんごじる たらとぎのこのマヨやき そくせきづけ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく, こんさいつくね,たら, かつおぶし	たけのこ,しいたけ,こまつな, にんじん,ねぎ,セロリ,たまねぎ, えのきたけ,しめじ,パセリ, はくさい,きゅうり,たくあん	こめ,はるさめ,マヨネーズ, ごま,あおりんごゼリー	620 26.1 17.0	733 30.7 19.2
30月	イタリア コッペパン (げんりょう) りんごジャム		イタリアンスパゲティ ポロニアカツ もぐもぐビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ポロニアソーセージ,だいず,ツナ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,トマト,にんにく, コーン,ブロッコリー,きゅうり	コッペパン,スパゲッティ, こめこ,あぶら,さとう, ごまあぶら,オリーブオイル, りんごジャム	713 27.7 25.6	886 33.9 30.7

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。 16日～20日は、地場産物をたくさん使っています。