



ひ	よう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			エネルギー
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	
2	げつ	節分 むぎごはん	だんごじる せつぶんまめ はくさいのあます いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だいず いりこだし	にんじん こまつな もやし しょうが はくさい ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう ちぎりだんご ごま じゃがいも	613
3	か	レーズンパン	ポトフ こまつなごまネーズあえ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな レーズン にんにく だいこん たまねぎ はくさい キャベツ	パン じゃがいも ごま あぶら ガトーショコラ ノンエッグマヨネーズ	639
4	すい	むぎごはん	おでん もやしのごますあえ のり	ぎゅうにゅう うずらたまご ちぎりあげ あつあげ のり かつおこんぶだし ちくわ	にんじん だいこん もやし きゅうり	こめ むぎ さとう さといも ごま こんにゃく	511
5	もく	ごはん	とろたまうどん ごもくきんぴら ふりかけ(ごはんのとも)	かつおこんぶだし たまご ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ ねぎ	こめ うどん でんぷん こんにゃく ごま さとう あぶら	563
6	きん	あげパン	はくさいスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン きなこ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん きゅうり しめじ	パン じゃがいも さとう あぶら	493
9	げつ	むぎごはん	ポークカレー じゃこまめサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし だいず チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも みかんゼリー あぶら さとう ごまあぶら	611
10	か	こめこパン	ワンタンスープ さかなとレバーのあげがらめ エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ホキ	にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ	パン ワンタンめん でんぷん さとう エクレア あぶら	652
12	もく	こぎつねごはん	ぶたじる ししゃもフライ ミニりんごゼリー	ししゃも とうふ いりこだし ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	にんじん いんげん だいこん はくさい しょうが ごぼう	こめ さとう じゃがいも パンこ りんごゼリー あぶらこんにゃく	602
13	きん	しょくパン	にくだんごスープ だいこんサラダ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう しらすほし ミートボール	にんじん はくさい もやし しょうが きくらげ ねぎ だいこん	パン さとう あぶら マーシャルピンズ	461
16	げつ	むぎごはん	すましじる なやき さばのみそに	ぎゅうにゅう さかなのすりみ かつおこんぶだし さば みそ あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん こまつな はくさい たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	582
17	か	こくとうパン	コーンとたまごのスープ かいそうめんのサラダ まめのドライカレー	ぎゅうにゅう しらすほし ベーコン わかめ だいず かいそうめん ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり チンゲンサイ	パン ごま じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	592
18	すい	むぎごはん	あじめぐり ~ほっかいどう~ じゃがいものみそしる こんぶのあえもの ぶたどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりこだし サラダこんぶ みそ	にんじん たまねぎ もやし しょうが きゅうり ねぎ はくさい えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	528
19	もく	ごはん	わかめスープ はるさめのいためもの こいわしフライ	かまぼこ わかめ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおだし こいわし	にんじん しいたけ もやし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	こめ パンこ あぶら ごまあぶら はるさめ	515
20	きん	しょくパン	クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー だいこん しめじ	パン スパゲティ さとう りんごジャム あぶら	560
24	か	セルフバーガー	やさいスープ コーンサラダ ハンバーグ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんじん こまつな コーン キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう あぶら	538
25	すい	むぎごはん	にくどうふ くきわかめのすのもの ネーブル	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とうふ	にんじん はくさい もやし たまねぎ しょうが ねぎ ネーブル えのきたけ	こめ むぎ はるさめ こんにゃく ごま あぶら さとう	533
26	もく	ごはん	かきたまじる ほうれんそうのごまあえ たちうおフライ	ぎゅうにゅう たちうお かつおこんぶだし たまご かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ えのきたけ もやし	こめ ごま じゃがいも パンこ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	563
27	きん	ミルクパン	ポークビーンズ アイアンサラダ ももかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンフレーク だいず ひじき	にんじん こまつな おうとう たまねぎ きりぼしだいこん トマト	パン じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	618

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



