



# 献立表



日 曜日	献立名	主な材料名						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料 (調味料など)	
毎日	牛乳		牛乳						
1 火	麦ごはん 豚肉と白滝の炒め物 のり塩揚げじゃが なめこの味噌汁	豚肉			生姜 ねぎ	ごはん 大麦 しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん 塩 削り節	808 2.5
2 水	ごはん 餃子 ③ 胡麻酢和え 生揚げの中華煮	豚肉			キャベツ ほうれん草 人参 人参	ごはん 餃子の皮 砂糖	ごま油 油	しょう油 しょう油 酢 酒 豆板醤 しょう油	887 2.5
< 節分 献立 >									
3 木	ごはん イワシの蒲焼き 五目豆 豚汁	いわし 鶏肉 大豆 さつまあげ 豚肉 みそ	昆布	人参	人参 こまつな ごぼう 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	酒 しょう油 酒 しょう油 みりん 酒 削り節	851 2.4
< 世界の料理紹介【フランス】 >									
4 金	ソフトフランスパン あんずジャム キッシュ キャロット・ラペ 魚介のトマトスープ				玉ねぎ スイートコーン レモン果汁 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトフランスパン あんずジャム じゃが芋 砂糖	油	酢 塩 ワイン チキンブイオン ケチャップ 塩 こしょう	719 3.1
7 月	ごはん サバの生姜煮 わかめあえ(ドレッシング) ごま味噌汁	さば かまぼこ 鶏肉 生揚げ みそ	わかめ	人参	生姜 きゅうり ごぼう	ごはん 砂糖	油	しょう油 酒 みりん 塩ドレッシング 酒 削り節	922 3.2
8 火	麦ごはん 春巻き チンゲン菜の炒め物 もやしのスープ	豚肉 ハム 豚肉		人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ しめじ もやし 玉ねぎ 生姜	ごはん 大麦 春巻きの皮 春雨	油	塩 こしょう オイスターソース 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	798 2.1
9 火	かうどん(ソフトメン) かうどん(五目汁) かうどん(もちいなり) ごまあえ	鶏肉 油揚げ		こまつな 人参 人参	椎茸 白菜	ソフトメン でん粉	油	酒 しょう油 みりん 塩 削り節 もち でん粉 砂糖 ごんにやく 砂糖	813 3.1
10 木	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き おかか和え すまし汁	鶏肉 みそ かつお節 かまぼこ 豆腐		人参 みずな	生姜 キャベツ 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖	油	酒 しょう油 みりん しょう油 しょう油 塩 削り節	805 2.7
14 月	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ デザート	鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく 人参 ほうれん草 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース ワイン ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 塩 チキンブイオン こしょう しょう油	873 3.1
15 火	麦ごはん ホッケの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 豆乳味噌汁	ほっけ 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ 豆乳		人参 人参	生姜 ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	ごはん 大麦 しらたき 砂糖 里芋	油	塩 酒 しょう油 みりん 七味唐辛子 酒 削り節	822 2.4
16 水	ごま味噌うどん(ソフトメン) ごま味噌うどん(ごま味噌うどん汁) きんとんパイ のり酢あえ	豚肉 みそ		人参	キャベツ 椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	ソフトメン でん粉	油 igo	酒 しょう油 みりん 削り節 さつまいも 砂糖 小麦粉 しょう油 酢	892 2.8
17 木	ごはん エビシュウマイ ③ チンジャオロース 白菜のクリーム煮	えび たら 豚肉 鶏肉		ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん エビシュウマイの皮 でん粉	油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう 酒 がらスープ 塩	821 2.5
18 金	コッペパン ローストチキン グリーンサラダ(ドレッシング) ハッシュドポーク	鶏肉			にんにく キャベツ きゅうり 人参	コッペパン クルトン 砂糖	油	塩 こしょう ワイン 酢 一味唐辛子 コーンスロッドレッシング ワイン ハヤシブレイク ポークブイオン ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩	797 3.3
21 月	麦ごはん 豚肉の味噌炒め やみつきもやし 鶏肉団子汁	豚肉 みそ 鶏肉 大豆 豆腐		にら パプリカ 豆苗 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ れんこん もやし 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょう油 みりん 甜麺醤 しょう油 しょう油 塩 酒 みりん 削り節	834 2.5
< リクエスト献立・藤代幼稚園 >									
22 火	ごはん ふりかけ リンゴジュース 鶏肉のからあげ じゃこサラダ(ドレッシング) かきたま汁	鶏肉			りんご果汁飲料 生姜 にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉	油	ふりかけ 酒 しょう油 和風ドレッシング しょう油 塩 削り節	775 1.9
< 日本の食べ物の旅【千葉県】 >									
24 木	ごはん アジフライ(ソース) 菜の花の辛子和え みぞれ汁	あじ 卵 豚肉 油揚げ		菜の花 人参	キャベツ スイートコーン ごぼう 椎茸 ねぎ 大根 生姜	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油	中濃ソース 洋がらし しょう油 酢 酒 しょう油 削り節 塩 みりん	885 2.4
25 金	米パン 豚肉のケチャップ炒め れんこんサラダ(ドレッシング) クラムチャウダー	豚肉			玉ねぎ セロリ エリンギ れんこん 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	米パン 砂糖	油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉 しょう油 酢 ごまドレッシング ワイン ベシャメルソース がらスープ 塩 こしょう	853 3.7
28 月	ごはん ポークカレー イカフリッター ③ 花野菜サラダ(ドレッシング)	豚肉 いか おきあみ		人参	生姜 玉ねぎ にんにく	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 小麦粉	油	酒 塩 カレー粉 チョコネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ サウザンアイランドドレッシング	860 2.4

\*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。  
 \*加工食品は主要な材料を記載しています。  
 \*スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載しておりません。メニューによりご持参ください。  
 ©不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363



栄 養 素	基 準 量	月 の 平 均
エネルギー (Kcal)	830	834
食塩 (g)	2.5	2.7

