

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量			
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 月	カレーピラフ 牛乳 トマトミートオムレツ コールスローサラダ	豚肉 ウインナー 卵 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖	油 バター マヨネーズ	805	27.0	31.3	2.7
2 火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜ののりあえ 鶏塩肉じゃが 福豆	いわし 鶏肉 さつま揚げ はんぺん 福豆	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ しょうが うめ	米 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油 油	821	33.2	19.6	2.7
今日は節分献立です。いわしや豆は鬼が苦手な食べ物のため、節分に食べる風習があります。											
3 水	米粉パン 牛乳 手作りハンバーグ コーンのサラダ さつまいものシチュー	豚肉 牛肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	米粉パン パン粉 さつまいも 砂糖	油 ドレッシング	896	43.1	32.5	3.7
4 木	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 揚げしゅうまい(3個) フォーのスープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たけのこ もやし ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 フォー 砂糖	油	867	35.1	26.7	2.9
5 金	ごはん 牛乳 納豆 すき焼き風煮 切り干し大根と茎わかめのサラダ りんご	牛肉 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 えのきだけ ねぎ キャベツ 枝豆 切り干し大根 りんご	米 砂糖	油 ドレッシング	836	34.1	25.0	2.4
8 月	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ うどのきんぴら がんものみそ汁	豚肉 さつま揚げ がんもどき みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ うど	米 砂糖 じゃが芋	油	883	27.2	28.4	2.9
9 火	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう(2個) 春雨サラダ 中華風卵スープ 杏仁豆腐	豚肉 ハム 卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ もやし	米 春雨 まんじゅうの皮 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	859	32.3	26.4	3.1
10 水	黒パン 牛乳 きつねうどん 稚鮎フライ(2個) 和風サラダ	鶏肉 油揚げ あゆ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ キャベツ もやし	黒パン うどん パン粉	油 ごま油	781	32.1	23.3	3.5
12 金	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 ごまあえ のっぺい汁 みかん	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが もやし グリーンピース ねぎ かんぴょう 大根 ごぼう しめじ みかん	米 砂糖 里芋 でん粉	ごま 油	821	35.7	20.8	2.3
15 月	ごはん 牛乳 鶏のピリ辛焼き しもつかれ かきたま汁	鶏肉 さげ 大豆 油揚げ 卵 なると	牛乳	にんじん にら	大根 ねぎ しょうが しいたけ 玉ねぎ	米 でん粉	ごま油	830	39.7	26.9	2.7
今日は栃木県の郷土料理「しもつかれ」です。初午の日に稲荷神社にお供えしたのが始まりと言われています。正月の残り物と節分で残った豆と一緒に煮込んだ先人の方の知恵から生まれた料理です。											
16 火	ごはん 牛乳 アジフライ にんじんサラダ まろやか豆乳みそ汁	あじ 豆腐 豆乳 まぐろフレーク みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング タルタルソース	851	28.7	29.2	2.6
17 水	ピザトースト 牛乳 花野菜サラダ ABCマカロニスープ アップルゼリー	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし レモン	食パン マカロニ じゃが芋 ゼリー	油 マーガリン	804	28.2	30.2	3.5
18 木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ 沢煮椀	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	れんこん 枝豆 キャベツ たけのこ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 麦	ドレッシング	823	32.1	24.0	2.6
19 金	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ アスパラとブロッコリーのサラダ とちおとめヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが	米	ドレッシング	901	32.2	30.2	2.9
今日は、「地域応援ランチ」です。地元の農産物を活用することを目的としています。私たちのふるさと栃木県産の牛肉やアスパラ、ブロッコリーなどを使っています。地元の食材を味わいましょう。											
22 月	ごはん 牛乳 肉団子(2個) もやしと大豆のサラダ 豆腐チゲ 韓国のり	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	もやし 白菜 にんにく しょうが	米	ごま ドレッシング	804	34.7	25.0	2.7
24 水	きなこ揚げパン 牛乳 いちごゼリー ちゃんこ風煮込みうどん ツナサラダ	鶏肉 きなこ 油揚げ まぐろフレーク みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ しょうが とうもろこし にんにく	パン うどん 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ドレッシング	857	35.2	30.8	3.6
25 木	麦ごはん 牛乳 ヤシオマスの塩焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	ヤシオマス 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう ねぎ れんこん 枝豆	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	806	34.5	23.9	2.7
26 金	五目チャーハン 牛乳 切り干し大根のナムル チンゲンサイと卵のスープ	焼き豚 卵 鶏肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ しいたけ きゅうり 大根 白菜	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	786	33.0	20.9	3.2
計18回						今月の平均		835	33.2	26.3	2.9
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						栄養量		目標栄養量			
								830	34.2	23.1	2.5未満

