



原産地情報はこちらから

日	献立	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質
2月	四川豆腐ライス 三色ナムル マラーカオ	○	豚挽き肉,絹とうふ,牛乳,たまご,生クリーム	米,米粒麦,炒め油,でんぶん,ごま油,さとう,白炒りごま,サラダ油,小麦粉,コーンスターチ	にんにく,ながねぎ,ピーマン,もやし,こまつな,にんじん	782 kcal 28.1 g 28.0 g
3月★	大豆入りじゃこごはん (骨) いわしの揚げひたし (血) 豆腐とわかめのすまし汁 (筋) いそ和え	○	大豆,ちりめんじゃこ,あおのり,牛乳,いわし開き,とうふ,乾燥わかめ,もみのり	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,さとう	しょうが,ながねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン	710 kcal 34.4 g 21.1 g
4水	スパゲティミートソース ごぼうサラダ 泉南カップケーキ	○	豚挽き肉,ピザ用チーズ,牛乳,たまご,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,炒め油,白すりごま,さとう,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,ホールトマト,ごぼう,きゅうり,キャベツ,こまつな,はっさく,きんかん	852 kcal 32.4 g 32.1 g
5木	菜の花チャーハン (筋) 魚の包み揚げ わかめスープ	○	豚肩肉,たまご,牛乳,赤マンボウ,スティックチーズ,乾燥わかめ,とうふ	米,米粒麦,ごま油,炒め油,さとう,白炒りごま,春巻きの皮,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,ながねぎ,なばな,にんじん,たまねぎ,こまつな	779 kcal 34.3 g 26.7 g
6金	麦ごはん (骨) 豆腐のまさご焼き (血) じゃがいものみそ汁 (筋) キャベツと小松菜の煮びたし	○	牛乳,豆腐,むきえび,とり挽き肉,ちりめんじゃこ,たまご,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油揚げ	米,米粒麦,でんぶん,サラダ油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,春菊,こまつな,ながねぎ,キャベツ	723 kcal 34.6 g 20.8 g
9月	オムライス 頑張るぞ〜スープ はっさく	○	とり肉,たまご,調理用牛乳,牛乳,ベーコン,ひよこめめ	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも	スライスマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく,しょうが,キャベツ,はっさく	726 kcal 30.1 g 21.6 g
10火	麦ごはん ほっけのごまフライ スキージ 野菜のからし和え	○	牛乳,ほっけ,たまご,かつお節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,小麦粉,黒炒りごま,パン粉,揚げ油,炒め油,つきこんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ	769 kcal 31.2 g 23.7 g
12木	麦ごはん+手作りふりかけ ポテトコロッケ かきたま汁 ゆかり和え	○	牛乳,豚挽き肉,とり肉,乾燥わかめ,とうふ,たまご	米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,でんぶん	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,キャベツ,ゆかり	760 kcal 26.6 g 25.6 g
13金	ツナコーンピラフ 野菜のスープ煮 米粉のココアケーキ	○	マグロ・缶詰, かつお,牛乳,豚肩肉,豆乳	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも,米粉,さとう,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,キャベツ,グリーンピース	823 kcal 23.4 g 20.4 g
16月	麦ごはん ホキのチリソース 肉片湯 春雨のレモン酢かけ	○	牛乳,ホキ,豚肩肉	米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,はるさめ	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさい,木茸,ながねぎ,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,レモン	714 kcal 28.5 g 20.2 g
17火★	他人丼 もやしとキャベツのおかか和え 芋ようかん	○	豚肉,たまご,牛乳,かつお節,調理用牛乳,粉寒天	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう,さつまいも	たまねぎ,乾しいたけ,にんじん,もやし,キャベツ	745 kcal 27.2 g 18.5 g
18水	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 粉吹芋	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,あおのり	無塩パン コッペ,揚げ油,さとう,でんぶん,はるさめ,ごま油,じゃがいも	はくさい,ながねぎ,ニラ,しょうが,にんじん,もやし,木茸,こまつな	711 kcal 28.8 g 25.9 g
19木	青菜ごはん (骨) ししゃものレモン焼き (美) 肉じゃが ポパイサラダ	○	牛乳,ししゃも,豚肉,ダイスチーズ	米,米粒麦,ごま油,白炒りごま,バター,サラダ油,炒め油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう	こまつな,レモン,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう	712 kcal 27.6 g 23.2 g
20金	ソース勝つ丼 (美) winnerスープ いよかん	○	豚もも肉,たまご,牛乳,ウィンナー,ソース	米,米粒麦,小麦粉,生パン粉,パン粉,揚げ油,さとう	キャベツ,セロリー,ながねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな,いよかん	746 kcal 28.8 g 25.4 g
24火	麦ごはん 魚の韓国風だれ ビーフンソテー トックスープ	○	牛乳,さめ,とり肉,たまご	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,ごま油,さとう,炒め油,ビーフン,トック	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,木茸,キャベツ,こまつな,だいこん,ながねぎ	722 kcal 29.9 g 19.0 g

★マークは国内産食材の日です。

- ・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- ・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- ・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくれます。
- ・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくれます。