



日 曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	じゅしょく 主食	のみもの のもの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	赤のなかも 血や肉になるもの	黄色のなかも 熱や力になるもの	緑のなかも からだの調子をととのえるもの
2月	野菜350 チリコンカンライス	牛乳	きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく とりにく けずりぶし わかめ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ セロリ しめじ えのきたけ きくらげ もやし きやべつ にんにく	602kcal 20.6g
3火	節分 セルフ恵方巻き	牛乳	大豆の揚げ煮 つみれ汁 くだもの	とりにく あぶらあげ のり いわし とうふ けずりぶし だいす あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう たいこん さやえんどう はれひめ	651kcal 26.6g
4水	菜めし	牛乳	あじのネギ塩焼き みそけんちん汁 うどのきんぴら	あぶらあげ じゃこ あじ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま こんにゃく あぶら じゃがいも	こまつな しょうが にんにく ながねぎ ごぼう たいこん にんじん うど しめじ	600kcal 26.2g
5木	冬季オリンピック パン	牛乳	クリームシチュー りんごジャム イタリアンサラダ	とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう オリーブ油 あぶら	にんじん たまねぎ キュウリ パセリ はくさい コーン レモン だいこん りんご あかピーマン	602kcal 19.3g
6金	かやくごはん	牛乳	おでん 野菜のおひたし くだもの	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげポール こんぶ うずらのたまご にぼし じゃこ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ こまつな だいこん もやし いよかん	603kcal 23.8g
9月	ごはん	牛乳	四川豆腐 卵と小松菜の中華スープ のり塩ポテト	とうふ ぶたにく たまご わかめ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが こまつな はくさい	600kcal 21.5g
10火	ごはん	牛乳	さば 鰯の塩焼き みそ汁 にんじんしりしり	さば わかめ とうふ あぶらあげ ツナ こんぶ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん はくさい ながねぎ だいこん	651kcal 24.6g
12木	100年フード 山梨 ほうとう	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごまあめ大豆 きゃべつの生姜風味	あぶらあげ ちくわ だいす ぶたにく みそ にぼし いりこ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら グラニューとう	しいたけ ながねぎ にんじん しょうが きやべつ だいこん はくさい かぼちゃ	606kcal 28.4g
13金	子ども屋台選手権 天狗ごはん	牛乳	天狗のハナゲット 野菜の彩り和え じゃがいもの味噌汁	とうふ とりにく かつおぶしこ みそ にぼし あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あかもい あぶら じゃがいも でんぶん マヨネーズ ごま	たまねぎ コーン しめじ こまつな にんにく もやし にんじん れんこん	609kcal 23.7g
14土	バレンタイン 大豆ピラフ	ジョア	白菜スープ 野菜のピクルス はち米っこココアカッफケーキ	とりにく けずりぶし だいす たまご ぎゅうにゅう ジョア	こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ バター チョコチップ ベーキングパウダー ココア	コーン にんじん だいこん はくさい たまねぎ にんにく きゅうり	627kcal 19.7g
17火	国産小麦パン 国産小麦パン	牛乳	ポテトグラタン 野菜スープ フルーツヨーグルト	とりにく チーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリンピース はくさい えのきたけ パセリ フルーツミックスかん	657kcal 24.3g
18水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ピリ辛白菜 味汁	ぶたにく だいす とうふ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく あぶら	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん はくさい だいこん	629kcal 26.1g
19木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 肉じゃが もやしのからしあえ くだもの	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ばんのうねぎ たまねぎ さやえんどう もやし こまつな にんじん みかん	627kcal 21.3g
20金	ファンモンの元気応援メニュー ファンモン★エッグ カレー	牛乳	ベイビース たまご 桑の都クラフティ	とりにく うずらのたまご たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きやべつ プロッコリー コーン くわのはこ おうとうかん	754kcal 19.7g
24火	根菜ピラフ	牛乳	白身魚のハーフ焼き じゃがいもクリームスープ だいこんごまサラダ	とりにく メルルーサ ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油 あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ パンこ ごま	ごぼう れんこん にんじん セロリ にんにく パセリ きゅうり たまねぎ だいこん バジル	636kcal 21.2g
25水	八王子産粕汁 ごはん	牛乳	厚焼き卵 キャベツのごまじゃこあえ 八王子産米の粕汁	たまご ぶたにく じゃこ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ きやべつ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal 27.2g
26木	八王子産ながねぎ チャーハン	牛乳	棒餃子 もやしスープ くだもの	ベーコン ツナ ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ	ながねぎ にんじん しょうが にら はくさい にんにく もやし しいたけ はれひめ	629kcal 22.1g
27金	桑都御膳 かてめし	牛乳	白身魚の桑都焼き ピリリ清け 絹のお吸い物	ほき とりにく あぶらあげ ちくわ みそ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ シルクパウダー しらたまこ そうめん ごまあぶら	にんじん しめじ だいこん きやべつ えのきたけ くわのはこ みつば	601kcal 26.2g

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。果物も入荷状況により変更になることがあります。





