



日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしきとどのえるのもとになる	
1 (木)	【 節分献立 】 ごはん 牛乳 いわしのにつけ ポテトサラダ ふゆやさいのみそしる こくとうふくめめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら さといも こくとう さとう こむぎこ あぶら	牛乳 いわし かつおぶし だいず あぶらあげ とうふ だいず	うめ しょうが きゅうり にんじん はくさい だいこん にんじん ねぶかねぎ	641 25.4 2.1
2 (金)	ココアあげパン 牛乳 ベーコンエッグ わかめとツナのサラダ まめとウィンナーのスープ	パン さとう ココア あぶら でんぶん さとう あぶら	牛乳 たまご ベーコン わかめ ツナ ウィンナー きんときまめ ひよこまめ	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	658 24.8 2.9
5 (月)	ぶたそぼろどん 牛乳 かぶのみそしる フルーツヨーグルトあえ	ごはん さとう あぶら でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく だいず あぶらあげ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが かぶ にんじん ねぶかねぎ もも バインアップル みかん	656 25.3 2.0
6 (火)	ちからうどん 牛乳 かきあげ ごぼうサラダ	ソフトめん あぶら しらすたまご さつまいも てんぷらこ でんぶん あぶら ごま さとう あぶら	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ	しいたけ はくさい ねぶかねぎ たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ にんじん	674 21.4 2.5
7 (水)	ハヤシライス はっこうにゅう オムレツ キャベツのレモンあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら でんぶん さとう あぶら	だっしふんにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ じんじん にんにく しょうが キャベツ みずな にんじん レモン	619 19.9 2.4
8 (木)	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ せんべいじる	ごはん さとう ごま さとう こむぎこ あぶら	牛乳 さわら とりにく	ほうれんそう もやし にんじん まいたけ だいこん はくさい ごぼう	608 25.7 2.5
9 (金)	しょくパン(りんごジャム) 牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ コーンクリームポタージュ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル	牛乳 ぶたにく だいず たまご チーズ 牛乳 なまクリーム ベーコン	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん	720 25.2 2.6
12 (月)	振替休日				
13 (火)	カレーうどん 牛乳 はんぺんチーズフライ みずなどだいこんのサラダ	ソフトめん でんぶん あぶら あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう あぶら	牛乳 とりにく なんと はんぺん チーズ たまご	にんじん たまねぎ もやし みずな だいこん	664 23.7 2.9
14 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース スパゲッティサラダ わかめスープ チョコプリン	ごはん さとう スパゲッティ あぶら ごま あぶら さとう ココア	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ハム だいず とりにく わかめ にゅう	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	727 24.0 1.9
15 (木)	ごはん 牛乳 あげだじどうふ はくさいのおひたし じゃがいものみそしる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とうふ だいず とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ	しょうが はくさい にんじん こまつな ねぶかねぎ	600 19.1 2.0
16 (金)	こくとうパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース イタリアンサラダ はくさいのクリームスープ	こくとうパン さとう あぶら あぶら さとう あぶら	牛乳 とりにく 牛乳 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ ブロッコリー たまねぎ はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし	682 28.4 2.9
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
19 (月)	ごはん 牛乳 えびパオズ1〜4年①、5・6年・職員② とうふのちゅうかに もやしのナムル	ごはん パンこ コーンスターチ こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 えび たらすりみ ぶたにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが もやし にんじん ほうれんそう	616 21.8 2.7
20 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 わかさぎフリッター児童②、職員③ フルーツクリームあえ	スパゲッティ オリーブオイル さとう こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ わかさぎ おきあみ あおき なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト もも バインアップル みかん	752 30.0 1.8
21 (水)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきとだいずのいそに とりだんごスープ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 さば ひじき さつまあげ だいず とりにく わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんじん ねぶかねぎ はくさい	634 27.5 2.9
22 (木)	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら しらす さとう あぶら	牛乳 たまご かつおぶし ぶたにく だいず かつおぶし	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	656 23.6 1.6
23 (金)	天皇誕生日				
26 (月)	ごはん 牛乳 たらけちやぶソース やさしいツナののりあえ はるさめスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう はるさめ あぶら	牛乳 たら ツナ のり ベーコン	たまねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ	641 22.5 2.1
27 (火)	ジャージャーめん 牛乳 はるまき れんこんサラダ	ソフトめん ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ でんぶん ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ もやし ねぶかねぎ たけのこ にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ れんこん にんじん キャベツ とうもろこし	678 22.4 2.9
28 (水)	カレーライス 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ フルーツゼリーあえ	おむぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく しらす かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな もも バインアップル みかん いちご	712 21.5 2.5
29 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ こまつなのちゅうかあえ かきたまスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 とりにく ハム たまご	しょうが にんにく こまつな もやし とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ	670 25.2 1.9