



今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ほししいたけ・きくらげ・こまつな・ねぎ・たまねぎ・じゃがいも・トマトを使用する予定です。

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		小	中
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類	油脂類・糖類		
1	木	○	ごはん	チャブチェ	大根サラダ 豆乳ちゅうかスープ	牛肉、あつあげ、たまねぎ、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	干しいたけ、たけのこ、キャベツ、白菜、豆腐、とうもろこし、えのきたけ、たまねぎ	米、さとう、マヨネーズ	油、ごま油、ごま	603	777
2	金	○	福豆ごはん	クラのうめマヨやき	白あえ いわしだんごのみぞれ汁	いり大豆、まぐら、とうふ、いわしだんご、油あげ、みそ	牛乳	ほうれん草、にんじん、こまつな	だいこん	米、さとう、ごま油、ごま	マヨネーズ	607	782
5	月	○	きなこあげパン	とりつくね	かいそうサラダ 野菜スープ	きな粉、とりつくね、糸かまぼこ、ひた肉	牛乳、わかめ	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、だいこん、ほうさい	パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	油	625	754
6	火	○	ごはん	そばろどんぶりの具	根菜サラダ 中華スープ	とり肉、大豆、たまご、ブロッコリー、ツナ、かまぼこ	牛乳	グリーンピース、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草	ごぼう、れんこん、キャベツ、干しいたけ、たまねぎ	米、さとう	油、マヨネーズ	630	808
7	水	○	ごはん	ぶた肉のかりんあげ	はくさいのおかか和え のっぺい汁	ぶた肉、かきおろし、あつあげ	牛乳	ブロッコリー、にんじん	ほうさい、だいこん、ごぼう、にんじん	米、さとう、ごま油、ごま	油、ごま	647	825
8	木	○	ごはん	さばのソース煮	まごはやさしいサラダ かきたまみそ汁	サバ、大豆、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	インゲン、こまつな	しめじ、干しいたけ、キャベツ、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも、こんにゃく	ごま、マヨネーズ	654	829
9	金	○	ハヤシライス	ホキのコロコロあげ	グリーンサラダ	ぶた肉、ホキ	牛乳	にんじん、グリーンピース、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	米、さとう、じゃがいも、かたくり粉	油	675	861
13	火	○	大根菜ごはん	ぶた肉とれんこんのみぞれ和え	ほうれん草のりおえ たらのみそ汁	ぶた肉、たら、みそ	牛乳	大根菜、ほうれん草、にんじん	れんこん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	米、かたくり粉、さとう	油	627	805
14	水	○	ごはん	白身魚のマヨコーン焼き	ほうれん草のおひたし とりごぼうみそ汁	メルルーサ、糸かまぼこ、かきおろし、とり肉、とうふ、みそ	牛乳	インゲン、ほうれん草、にんじん、ねぎ	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、えのきたけ	米、さとう	マヨネーズ	609	773
15	木	○	おコッペパン 黒豆きなこクリーム	とうふハンバーグ	花野菜サラダ 白菜のコンソメスープ	とうふ、豚ひき肉、たまご、ウィンナー	牛乳	ブロッコリー、にんじん	干しいたけ、キャベツ、カリフラワー、とうもろこし、ほうさい	パン、さとう、じゃがいも	黒豆きなこ、クリーム、油	706	853
16	金	○	ごはん	回鍋肉	ブロッコリーの中華サラダ ぼかぼかしょうがスープ	ぶた肉、あつあげ、みそ、とり肉	牛乳	赤ピーマン、こまつな、ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜	たけのこ、キャベツ、ほうさい、だいこん、たまねぎ	米、さとう	油、ごま油	605	775
19	月	○	ごはん	ぶたと大根のうま煮	白菜のごまサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉、うずら卵、ハム、あつあげ、ちゅうか、みそ	牛乳	インゲン、にんじん、ねぎ	だいこん、キャベツ、ほうさい、カリフラワー、しめじ、たまねぎ	米、さとう、ごま油、ごま	油、ごま油	631	809
20	火	○	ごはん	アジのカレーフライ	小松菜ときくらげのあえもの トマトすき焼き	アジ、ハム、ぶた肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、きくらげ、ほうさい、干しいたけ、ねぎ	米、小麦粉、ごま油、ごま	油、ごま油	666	850
21	水	○	おぎごはん	あつやきたまご	きゃべつのすのもの マーボーあつあげ	たまご、糸かまぼこ、あつあげ、ぶた肉、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	キャベツ、だいこん、ほうさい	米、さとう、かたくり粉	油	637	810
22	木	○	ごはん	どんちっちのどぐろの煮つけ(小) 赤魚フライ	小松菜のこんぶおえ とりと大根のみそ汁	赤魚、とり肉、油あげ、みそ	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん、ねぎ	キャベツ、だいこん	米、さとう、かたくり粉、じゃがいも	油	630	801
26	月	○	とり五目うどん	しのだに	さつまいものサラダ	とり肉、油あげ、豚のた、ハム、大豆	牛乳	にんじん、ねぎ、ブロッコリー	しめじ、たまねぎ	うどん、さとう、ごま油	油、ごま、マヨネーズ	653	843
27	火	○	おぎごはん	ポークチャップ	カレー風味ポテトサラダ 豆乳スープ	ぶた肉、ハム、豆腐、豆乳	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、キャベツ、とうもろこし、グリーンピース	米、さとう、じゃがいも、小麦粉	油、マヨネーズ、オリブ油	690	887
28	水	○	ごはん	さけときこののみそいため	小松菜とあげのサラダ ぶたと野菜の汁もの	さけ、油あげ、ぶた肉、とうふ	牛乳	赤ピーマン、インゲン、こまつな、にんじん、ねぎ	しめじ、たまねぎ、キャベツ、ほうさい、だいこん、干しいたけ	米、かたくり粉、小麦粉、さとう	油	634	812
29	木	○	ピビンバ	パリパリ春まき	ピビンバ わかめスープ	ぶた肉、たまご、春まき、あつあげ	牛乳、わかめ	チンゲン菜、にんじん、こまつな	干しいたけ、もやし、きのこ、たまねぎ	米、さとう	ごま油、ごま	609	784

節分こんだて

てまえみそ汁りレー

野菜 たっぴり 100

ずこやか つま塩