



く アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応) 〉

★の日はお楽しみメニューです。

※マヨネーズ (卵から出来ている) の代わりにマヨドレ (大豆から出来ている) を使用しています

日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・しめじ・さやいんげん ブロッコリー・コーン わかめ・かぶ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩
2	金	いわしカツオ煮 チンゲン菜とえのきのゆかり和え さつま芋の甘煮 福豆ごはん 豚汁	いわしかつお煮 大豆・油揚げ 豚肉・赤みそ・白みそ	チンゲン菜・えのきだけ 人参・干しいたけ 大根・ごぼう・青ねぎ 人参・しめじ・小松菜	さつま芋・砂糖 米(国産) つきこんにやく	ゆかり 醤油・本みりん・料理酒・だし だし
3	土	あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 ほうれん草のおかか和え	豚肉 ちくわ かつお節	ほうれん草・緑豆もやし・人参	うどん 油・でん粉	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし
5	月	オープンオムレツ のり塩ポテト 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・牛乳・●ベーコン (→チキンチャップ)	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり 切干大根・人参・さやえんどう	油 じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒
6	火	豚肉と根菜の和風カレー 大豆サラダ ピーチゼリー	豚肉 大豆	小松菜 大根・だし昆布・れんこん・人参・しめじ キャベツ・きゅうり	米(国産)・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ピーチゼリーの素	だし カレーフレーク 塩
7	水	鶏肉の塩こうじ焼 大学芋 揚げと白菜の煮浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ	白菜・人参・さやいんげん 小松菜・えのきだけ	油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 砂糖 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし
8	木	高野豆腐のそぼろ丼 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース チンゲン菜・緑豆もやし かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし
9	金	豚肉のチャプチェ 揚げギョーザ ごはん 卵スープ	豚肉 ●ギョーザ (→かぼちゃ) ●卵 (→卵なし)	玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜	春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 油 米(国産) でん粉	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩
14	水	ホークシチュー かぶとコーンのサラダ ごはん プチケーキ(ショコラ)	豚肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ かぶ・コーン・ブロッコリー・レモン果汁	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) ●プチケーキ(ショコラ) (→みかん缶)	ビーフシチューミックス 酢・塩・醤油
15	木	サバのあおさ焼 切干大根サラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	さば 大豆	あおさのり 切干大根・人参・きゅうり ひじき 玉ねぎ・小松菜	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・料理酒
16	金	豚肉の生姜炒め ほうれん草ともやしのナムル 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ほうれん草・緑豆もやし・人参・にんにく	油 白ごま・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	だし 生姜焼のたれ 醤油・塩 だし・醤油・料理酒
17	土	かやくうどん ごぼうの味噌炒め フルーツ(りんご缶)	豚肉・ちくわ 赤みそ	白菜・わかめ 大根・人参・小松菜 ごぼう・玉ねぎ・人参・さやえんどう・しょうが りんご(缶詰)	うどん 油・砂糖	中華だし・醤油・塩 つゆ 醤油・本みりん
19	月	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ	ブロッコリー・コーン チンゲン菜・えのきだけ	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
20	火	豚肉と野菜のバーベキュー炒め かぼちゃの煮物 いんげんともやしのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 かぼちゃ さやいんげん・緑豆もやし・人参 ほうれん草	油・砂糖 砂糖 米(国産)	ウスターソース・トマトケチャップ・醤油 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
21	水	チキン南蛮 キャベツときゅうりのごま味噌和え ごはん すまし汁 フルーツ(マンゴー缶)	鶏肉 赤みそ	みやざきけん わかめ・大根・青ねぎ マンゴー(缶詰)	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・砂糖 米(国産)	だし 塩・料理酒・酢・醤油 本みりん・だし だし・醤油・塩
22	木	冬野菜の豆腐チャンフルー 春雨サラダ ごはん 味噌汁	ウインナー・豆腐	玉ねぎ・れんこん・小松菜・赤ピーマン・しょうが きゅうり・人参 チンゲン菜・えのきだけ	油・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 酢・醤油 だし
24	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン 大根 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし
26	月	牛肉コロッケ ホークビーンズ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン わかめ	牛肉コロッケ・油 イタリアンドレッシング 米(国産) おつゆ粒	チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
27	火	豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え ゆかりごはん	豚肉	人参・チンゲン菜・玉ねぎ・青ねぎ さやいんげん・緑豆もやし・赤ピーマン	ラーメン・油 調合ごま油 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・中華だし ゆかり
28	水	豚丼 キャベツとちくわの和え物 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ 小松菜	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
29	木	けんちんうどん じゃが芋のそぼろ煮 しろなのおかか和え	豆腐 豚ひき肉 かつお節	大根・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 しろな	うどん 油・じゃが芋・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・料理酒・醤油 だし・醤油

栄養価の平均 エネルギー 373kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.7g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

©2月21日 郷土料理：宮崎県 チキン南蛮を取り入れています。

