

# Weekly Menu



学年	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8日 (日)
A・B共通	ミートオムレツ ハムと野菜のカレー炒め 玉葱と油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳	チキンナゲット ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	ホウレン草のスクランブルエッグ 青梗菜とえのきのお浸し マカロニと野菜のスープ 牛乳	そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁（減塩） 牛乳	豚野菜炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ 牛乳	野菜卵焼き 和風マカロニサラダ キャベツともやしの味噌汁（減塩） 牛乳	温泉玉子 キャベツと筍の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳
A	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ
B	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム
栄養価	E 531 kcal P 17.6 g F 13.7 mg Ca 259 mg S 2.1 g	E 569 kcal P 8.1 g F 15.8 mg Ca 294 mg S 2.8 g	E 536 kcal P 16.1 g F 16.1 mg Ca 259 mg S 2.5 g	E 507 kcal P 15.3 g F 11.2 mg Ca 269 mg S 2.3 g	E 562 kcal P 17.8 g F 16.4 mg Ca 266 mg S 3.1 g	E 695 kcal P 23.9 g F 23.9 mg Ca 265 mg S 2.3 g	E 544 kcal P 21.4 g F 16.3 mg Ca 304 mg S 2.4 g
A	449 kcal g g mg g	488 kcal g g mg g	454 kcal g g mg g	426 kcal g g mg g	480 kcal g g mg g	614 kcal g g mg g	462 kcal g g mg g
A	ポテトコロッケ&チキンカツ	鶏肉の生姜焼き	ブルコギポーク	チキンとキャベツのコンソメ煮	クリームミートソーススパゲティ	ソース焼きそば	牛肉と野菜のすき焼き丼
B	味噌タンメン	中華丼		ハヤシライス	味噌どんかつ		
カレー	ポークカレー（甘口）	キーマカレー		ポークカレー（甘口）	チキンカレー		
共通	肉団子の旨煮 たいやき 大根とわかめの味噌汁（減塩） ライス	海藻とオニオンのマリネサラダ 蒟蒻ピーチゼリー もやしとインゲンの味噌汁（減塩） ライス	きゅうりともやしのビリ辛和え グレープフルーツゼリー じゃが芋とキャベツの味噌汁（減塩） ライス	春巻 大學芋 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	大根の塩昆布和え 杏仁フルーツ 野菜スープ ライス	おくらのわさび醤油 フルーチェ イチゴ もやしと人参のスープ ライス	餃子 紫芋まんじゅう わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ライス
栄養価	E 1,126 kcal P 21.8 g F 50.2 mg Ca 142 g S 2.9 g	E 723 kcal P 26.1 g F 19.3 mg Ca 108 g S 4.2 g	E 672 kcal P 18.6 g F 13.7 mg Ca 117 g S 2.3 g	E 892 kcal P 27.8 g F 30.6 mg Ca 74 g S 6.5 g	E 1,034 kcal P 23.2 g F 19.2 mg Ca 188 g S 5.3 g	E 953 kcal P 24.3 g F 16.5 mg Ca 105 g S 4.4 g	E 658 kcal P 19.5 g F 17.0 mg Ca 83 g S 4.2 g
B	1,050 kcal g g mg g	653 kcal g g mg g	1,043 kcal g g mg g	772 kcal g g mg g	772 kcal g g mg g	596 kcal g g mg g	
カレー	734 kcal g g mg g	636 kcal g g mg g	844 kcal g g mg g	844 kcal g g mg g	844 kcal g g mg g	596 kcal g g mg g	
A	水餃子の五目あん イワシ青のりフライ	鶏すき煮	SPECIAL うな丼	麻婆豆腐	白身魚のマヨネーズチーズ焼き	かつ煮	
B	油淋鶏（鶏唐揚げ香味ソース）						
共通	ジャーマンポテト 切干大根の青じそ和え わかめスープ ライス	あんかけ豆腐 もやしときくらげの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	五目豆 プロッコリーのカレーマヨ和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	おくらの梅おかか和え 蒟蒻ぶどうゼリー 麸と三つ葉のすまし汁 ライス	キャベツとハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え キャベツと大根の味噌汁（減塩） ライス	根菜の田舎風 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 大根とわかめの味噌汁（減塩） ライス	ケチャップスパゲッティー 青菜と白菜のほん酢かけ キャベツともやしの味噌汁（減塩） ライス
栄養価	E 794 kcal P 17.0 g F 20.9 mg Ca 64 g S 4.7 g	E 838 kcal P 30.4 g F 28.3 mg Ca 174 g S 3.5 g	E 868 kcal P 38.5 g F 28.5 mg Ca 85 g S 4.6 g	E 771 kcal P 32.2 g F 23.4 mg Ca 141 g S 3.7 g	E 755 kcal P 23.8 g F 26.8 mg Ca 123 g S 6.2 g	E 763 kcal P 30.8 g F 27.6 mg Ca 78 g S 3.5 g	E 857 kcal P 24.6 g F 24.4 mg Ca 78 g S 4.4 g
B	928 kcal g g mg g	928 kcal g g mg g					

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。お米は「国産米」を使用しています。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「金券」をお買い求めください。

# Weekly Menu



学年	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)	2月15日 (日)
A・B共通	照焼き肉団子 小松菜とひじきのお浸し キャベツとわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	鰯の塩焼き ほうれん草とマカロニのクリーミー煮 もやしと油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳	ウィンナー（2本） ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め 大根と油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳	ハンバーグ 人参のナムル じゃが芋とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	豚の味噌コーンバター ひじきと白滝の煮付け 豆腐とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	チーズチキンフライ 厚揚げとキャベツの味噌炒め マカロニと野菜のスープ 牛乳
A	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ
B	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム
栄養価	E 558 P 18.2 F 14.7 Ca 259 S 2.7 kcal g mg g g	E 821 P 19.9 F 39.2 Ca 294 S 3.4 kcal g mg g g	E 601 P 20.7 F 21.2 Ca 259 S 2.5 kcal g mg g g	E 607 P 22.1 F 22.6 Ca 269 S 2.1 kcal g mg g g	E 526 P 17.9 F 12.6 Ca 266 S 2.4 kcal g mg g g	E 576 P 19.3 F 17.2 Ca 265 S 2.8 kcal g mg g g	E 640 P 20.3 F 23.5 Ca 304 S 2.5 kcal g mg g g
A	476 19.0 19.0 274 3.3 kcal g mg g g	567 28.8 38.5 308 3.3 kcal g mg g g	519 21.5 25.5 274 3.1 kcal g mg g g	526 22.9 26.9 283 2.7 kcal g mg g g	444 18.7 16.9 281 3.0 kcal g mg g g	495 20.1 21.5 368 3.4 kcal g mg g g	558 21.1 27.8 260 3.1 kcal g mg g g
A	照焼き肉団子 <small>全週販売予定</small>	ホキの中華香味ソース	ポークデミシチュー	豚とチングン菜の塩レモン炒め	蒸し鶏のトマトソースパスタ	鶏肉きんぴら丼	チャーハンWITH肉そぼろ
B	たれかつ丼			鶏子丼	ピックメンチカツ		
カレー	チキンカレー			ポークカレー（甘口）	ポークカレー（甘口）		
共通	焼壳 フルーチェ ミックスオレンジ 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	山菜とこんにゃくのきんぴら いちごゼリー キャベツとわかめの味噌汁（減塩） ライス	小松菜のお浸し みたらし白玉 じゃが芋と玉葱の味噌汁（減塩） ライス	海藻と玉ねぎの梅おかか和え 蒟蒻ぶどうゼリー わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ライス	緑野菜のシーザーサラダ 【バレンタイン】チョコババロア風 コンソメジュリアン ライス	湯豆腐（生姜あん） カップヨーグルト キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	春雨サラダ ブチシュー わかめスープ ライス
栄養価	E 729 P 23.8 F 18.4 Ca 113 S 4.1 kcal g mg g g	E 580 P 20.4 F 6.2 Ca 108 S 4.9 kcal g mg g g	E 831 P 24.0 F 16.6 Ca 145 S 3.3 kcal g mg g g	E 675 P 22.0 F 15.6 Ca 74 S 2.8 kcal g mg g g	E 1,017 P 30.8 F 11.2 Ca 189 S 4.5 kcal g mg g g	E 1,134 P 34.7 F 19.7 Ca 118 S 3.7 kcal g mg g g	E 1,047 P 25.9 F 19.9 Ca 83 S 6.1 kcal g mg g g
B	928 17.8 34.6 133 5.3 kcal g mg g g	928 17.8 34.6 133 5.3 kcal g mg g g	762 31.5 19.4 78 5.1 kcal g mg g g	1,040 23.8 44.0 74 3.1 kcal g mg g g			
カレー	637 13.2 12.3 34 4.2 kcal g mg g g			645 14.3 12.1 59 4.2 kcal g mg g g	714 16.1 17.9 37 5.1 kcal g mg g g		
A	豚肉のクリーム煮	ハンバーグデミグラスソース	肉じゃが	一口餃子の磯辯揚げ	チキンのツナマヨ焼き	ハムカツと玉子サラダフレイ	鶏の唐揚げ
B				とんてき（四日市）			
共通	豚と野菜のビーフン キャベツのゆず和え わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ライス	カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁（減塩） ライス	ベンネナポリタン ブロッコリーとパプリカのナムル 大根とわかめの味噌汁（減塩） ライス	いんげんと茄子の炒め煮 小松菜のなめ茸おろし キャベツともやしの味噌汁（減塩） ライス	こんにゃくと野菜の煮物 おくらとワカメの酢の物 大根と油揚げの味噌汁（減塩対策） ライス	ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス もやしとわかめの味噌汁（減塩） ライス	味噌ボテト 3種の豆とボテトの辛子マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス
栄養価	E 430 P 21.4 F 23.1 Ca 64 S 3.4 kcal g mg g g	E 211 P 13.8 F 8.1 Ca 174 S 2.9 kcal g mg g g	E 404 P 13.6 F 15.7 Ca 85 S 4.1 kcal g mg g g	E 611 P 10.6 F 46.6 Ca 141 S 3.5 kcal g mg g g	E 595 P 25.5 F 42.3 Ca 123 S 4.0 kcal g mg g g	E 498 P 15.7 F 26.7 Ca 78 S 4.0 kcal g mg g g	E 560 P 25.1 F 38.4 Ca 78 S 2.3 kcal g mg g g
B	451 20.8 28.6 127 4.7 kcal g mg g g						

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。お米は「国産米」を使用しています。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。




学年	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
A・B共通	照り焼きハンバーグ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ コーンと玉葱のスープ 牛乳	豚野菜炒め さつま芋サラダ キャベツとわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	ベーコンフライ さつま揚げと人参のきんぴら キャベツともやしの味噌汁（減塩） 牛乳	きのこのスクランブルエッグ 小松菜とコーンの煮浸し わかめと玉葱の味噌汁（減塩） 牛乳	ピーマン肉詰めフライ マロニエサラダ もやしと人参のスープ 牛乳	プレーンオムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ○	
A	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	
B	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	
栄養価	E 599 kcal P 19.2 g F 259 mg Ca 3.6 g S 3.6 g	E 535 kcal P 5.1 g F 294 mg Ca 2.9 g S 2.2 g	E 662 kcal P 17.4 g F 27.1 mg Ca 259 g S 2.2 g	E 540 kcal P 17.6 g F 27.1 mg Ca 269 g S 2.2 g	E 630 kcal P 15.4 g F 23.3 mg Ca 266 g S 1.8 g	E 109 kcal P 4.2 g F 6.1 mg Ca 265 g S 1.9 g	
A	517 kcal g g mg g	454 kcal g g mg g	580 kcal g g mg g	459 kcal g g mg g	549 kcal g g mg g	109 kcal g g mg g	
B	20.0 kcal g g mg g	24.0 kcal g g mg g	27.4 kcal g g mg g	27.4 kcal g g mg g	28.1 kcal g g mg g	36.8 kcal g g mg g	
A・B共通	インド風タンドリーチキン もやしあんかけ味噌ラーメン ポークカレー（甘口） フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー もやしと人参のスープ ライス	ハ宝菜 ロコモコハンバーグ 湯玉添え チキンカレー もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー コンソメジュリアン ライス	肉団子のデミトマ煮 カレーうどん ピーフカレー きゅうりの生姜醤油 ピーチゼリー キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	ポークチャップ クリスピーチキン ポークカレー（甘口） ミックスビーンズのマリネ フルーツ白玉 コンソメジュリアン ライス	鰯の味噌煮 豚塩カルビ丼 キーマカレー ボテの醤油バター風味 チョコクランチクレープ キャベツとえのきの味噌汁 ライス		
栄養価	E 891 kcal P 32.0 g F 25.5 mg Ca 131 g S 2.5 g	E 624 kcal P 15.8 g F 8.9 mg Ca 115 g S 4.3 g	E 801 kcal P 20.6 g F 20.4 mg Ca 132 g S 3.1 g	E 737 kcal P 25.2 g F 17.8 mg Ca 74 g S 3.6 g	E 1,043 kcal P 31.9 g F 33.2 mg Ca 149 g S 6.9 g		
B	1,028 kcal g g mg g	1,052 kcal g g mg g	930 kcal g g mg g	926 kcal g g mg g	761 kcal g g mg g	2,08 kcal g g mg g	
カレー	12.3 kcal g g mg g	13.1 kcal g g mg g	11.9 kcal g g mg g	34.4 kcal g g mg g	681 kcal g g mg g	16.3 kcal g g mg g	
A・B共通	【宇部】チキンチキンごぼう 豚ロースの竜田揚げ 竹輪の味噌だれ 大根とツナのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	シューマイのピリ辛野菜あんかけ 鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース 花野菜のコンソメ煮 竹輪とかわめの和風マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	チキンクリームシチュー ポテトコロッケ＆目玉焼き 揚げ茄子の葱ソース 青梗菜ともやしの中華和え 玉葱と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	豚の粗挽きペッパー焼き 鶏の照り焼き さつま芋と大根の煮物 キャベツとオクラの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	チキンのデミトマやわらか煮 大豆の甘辛絡め いんげんの和風マスタード和え もやしとわかめの味噌汁（減塩） ライス		
栄養価	E 1,130 kcal P 36.1 g F 53.4 mg Ca 64 g S 4.4 g	E 808 kcal P 24.0 g F 19.6 mg Ca 174 g S 6.4 g	E 849 kcal P 25.0 g F 29.9 mg Ca 85 g S 5.1 g	E 670 kcal P 24.0 g F 18.7 mg Ca 141 g S 4.8 g	E 814 kcal P 31.0 g F 23.0 mg Ca 123 g S 4.7 g		
B	29.9 kcal g g mg g	34.1 kcal g g mg g	54.4 kcal g g mg g	70 kcal g g mg g	127 kcal g g mg g	55 kcal g g mg g	
A	22.9 kcal g g mg g	66.6 kcal g g mg g	148 kcal g g mg g	4.8 kcal g g mg g	711 kcal g g mg g	20.1 kcal g g mg g	
B	94 kcal g g mg g	1,243 kcal g g mg g	109.2 kcal g g mg g	1,092 kcal g g mg g	711 kcal g g mg g	127 kcal g g mg g	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。お米は「国産米」を使用しています。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。