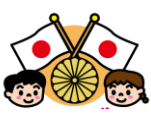


| mon                                                                                                                                                                      |  | tue                                                                                                                                                                             |  | wed                                                                                                                                                            |  | thu                                                                                                                                                                           |  | fri                                                                                                                                                                        |  |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|
| 27                                                                                                                                                                       |  | 28                                                                                                                                                                              |  | 29                                                                                                                                                             |  | 30                                                                                                                                                                            |  | 31                                                                                                                                                                         |  |                  |
| <div>2月</div> <div></div>                                                               |  |                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                |  | <div>エネルギーは<br/>ごはん普通盛りの場合。<br/>小盛りの場合は-120Kcal<br/>大盛りの場合は+120Kcal</div>                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                            |  |                  |
| <div>2</div> <div>・牛乳<br/>・ご飯<br/>・小松菜ふりかけ<br/>・揚げ出し豆腐のごまだれがけ<br/>・しらす入りサラダ<br/>・大根とわかめのみそ汁</div> <div>エネルギー 835 kcal<br/>たんぱく質 28.3 g<br/>脂質 34.2 g<br/>食塩相当量 3 g</div> |  | <div>3</div> <div>節分献立</div> <div>・牛乳<br/>・ジャコ入り節分ごはん<br/>・いわしのかば焼き<br/>・おかか浸し<br/>・けんちん汁   ・いちご</div> <div>エネルギー 782 kcal<br/>たんぱく質 35.2 g<br/>脂質 21.4 g<br/>食塩相当量 3.3 g</div> |  | <div>4</div> <div>・牛乳<br/>・ビビンバ<br/>・五目スープ<br/>・フルーツヨーグルト</div> <div>エネルギー 742 kcal<br/>たんぱく質 31.1 g<br/>脂質 24.6 g<br/>食塩相当量 2.8 g</div>                       |  | <div>5</div> <div>・牛乳<br/>・ご飯<br/>・ししゃもフライ<br/>・にんじんとごぼうのきんぴら<br/>・水菜ともやしのおひたし<br/>・じゃが芋とえのきのみそ汁</div> <div>エネルギー 730 kcal<br/>たんぱく質 31.5 g<br/>脂質 22 g<br/>食塩相当量 3.4 g</div> |  | <div>6</div> <div>・牛乳<br/>・塩ラーメン<br/>・黒砂糖蒸しケーキ<br/>・みそドレッシングサラダ</div> <div>エネルギー 732 kcal<br/>たんぱく質 30.5 g<br/>脂質 21.7 g<br/>食塩相当量 3.7 g</div>                             |  | 予約開放日<br>1/12(月) |
| <div>9</div> <div>世界の料理ベトナム</div> <div>・牛乳<br/>・セルフバイミー<br/>・エビ入りベトナム風春巻き<br/>・鶏肉のフォー</div> <div>エネルギー 730 kcal<br/>たんぱく質 36.7 g<br/>脂質 29.7 g<br/>食塩相当量 2.1 g</div>     |  | <div>10</div> <div>・牛乳<br/>・三穀ごはん<br/>・ハンバーグ<br/>・ミニトマト<br/>・昆布とさつま揚げの煮物<br/>・小松菜としめじの味噌汁</div> <div>エネルギー 754 kcal<br/>たんぱく質 32.6 g<br/>脂質 24.9 g<br/>食塩相当量 3 g</div>          |  | <div>11</div> <div>建国記念の日</div> <div></div>                                 |  | <div>12</div> <div>・牛乳<br/>・ご飯<br/>・千草焼き<br/>・ひじき和え<br/>・大根とわかめのみそ汁<br/>・いよかん</div> <div>エネルギー 707 kcal<br/>たんぱく質 30.5 g<br/>脂質 23.9 g<br/>食塩相当量 3 g</div>                    |  | <div>13</div> <div>バレンタインメニュー</div> <div>・牛乳<br/>・きのこスープスパゲティ<br/>・チョコレートケーキ<br/>・コールスローサラダ</div> <div>エネルギー 823 kcal<br/>たんぱく質 27.9 g<br/>脂質 30.9 g<br/>食塩相当量 2.7 g</div> |  |                  |
| <div>16</div> <div>・牛乳<br/>・チキンカレーライス<br/>・白菜のごまあえ<br/>・いちご</div> <div>エネルギー 768 kcal<br/>たんぱく質 24.3 g<br/>脂質 23.1 g<br/>食塩相当量 2.4 g</div>                               |  | <div>17</div> <div>秋田県郷土料理</div> <div>・牛乳<br/>・いぶりがっこごはん<br/>・まめあじのからあげ<br/>・おひたし<br/>・きりたんぼ汁</div> <div>エネルギー 679 kcal<br/>たんぱく質 25.9 g<br/>脂質 19.3 g<br/>食塩相当量 3 g</div>      |  | <div>18</div> <div>・牛乳<br/>・ご飯<br/>・魚の黄金焼き<br/>・人参のきんぴら<br/>・梅おかか和え<br/>・じゃが芋のみそ汁</div> <div>エネルギー 711 kcal<br/>たんぱく質 33.1 g<br/>脂質 23 g<br/>食塩相当量 2.9 g</div> |  | <div>19</div> <div>入学者選抜試験</div> <div></div>                                              |  | <div>20</div> <div>入学者選抜試験</div> <div></div>                                          |  | 予約開放日<br>1/26(月) |
| <div>23</div> <div>天皇誕生日</div> <div></div>                                            |  | <div>24</div> <div>採点日</div> <div></div>                                                     |  | <div>25</div> <div>採点日</div> <div></div>                                    |  | <div>26</div> <div>・牛乳<br/>・わかめごはん<br/>・いかのかりんと揚げ<br/>・えのき和え<br/>・芋団子汁</div> <div>エネルギー 699 kcal<br/>たんぱく質 29.4 g<br/>脂質 19.6 g<br/>食塩相当量 2.6 g</div>                         |  | <div>27</div> <div>・牛乳<br/>・ご飯<br/>・魚の西京焼き<br/>・ちくわの磯辺炒め<br/>・野菜のごまあえ<br/>・油揚げとじゃが芋のみそ汁</div> <div>エネルギー 677 kcal<br/>たんぱく質 34.8 g<br/>脂質 17.2 g<br/>食塩相当量 3.7 g</div>     |  |                  |

予約開放日  
1/12(月)予約締切日  
1/19(月)予約開放日  
1/26(月)予約締切日  
2/2(月)

※食材の納入状況等により献立内容が変更になる場合があります。

※予約開放日から予約締切日の間で予約することができます。

※変更がある場合(追加またはキャンセル)は、予約開放日から予約締切日前に自分で予約の変更をしてください。