



寒い冬もそろそろ折り返し！
 今月のスペシャルメニューは、2月14日（ジャークポーク）
 南国ジャマイカ料理を食べて、あたたまろう！
 朝食は鍋スープを充実。体を温めて学校にいきましょう♪

お米は全て小谷村産（ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり）を使用しています。
 原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。
 献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。
 （ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています）



1	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・オニオンスープ ・ほうれん草フリッタータ ・カボナータミートボール ・フルーツミックス・ツナサラダ 480kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・山賊焼 ・ナス味噌炒め ・かりかりえのき 702kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・サバの味噌煮 ・肉じゃが・ほうれん草お浸し ・豆腐味噌汁 ・トマトサラダ 748kcal
2	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・キャベツ味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ナス味噌炒め ・明太ジャガ・トマトサラダ 396kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・うめひじきご飯 ・アジフライ ・焼うどん ・カリフラワー揚げ 671kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキン野菜蒸し ・ラザニア ・ケーキ ・キャベツコンソメ 844kcal
3	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・豚汁 ・目玉焼き・ジャーマンポテト ・カブのグリル ・ラディッシュサラダ 421kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ガバオライス ・漬物 695kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・あんかけ焼きそば ・杏仁豆腐 ・わかめスープ 847kcal
4	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・白菜味噌汁 ・グリルウィンナー ・チキンナゲット ・マカロニトマト・レタスサラダ 413kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・うめひじきご飯 ・唐揚げオレンジソース ・ジェノベーゼパスタ ・だし巻き卵 938kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・タコライス ・スパムゴーヤ ・春雨和え・油揚げ味噌汁 ・玉ねぎサラダ 857kcal
5	土	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖ロール・ハム、チーズ ・ポテトサラダ ・バナナ ・ブルーベリージョア・サラダ 416kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・バターコンラーメン ・野菜菜漬 558kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・豚生姜焼き・茶碗蒸し ・里芋煮 ・長ネギ味噌汁 766kcal
6	日	<ul style="list-style-type: none"> ・パン・ハッシュドポテト ・スクランブルエッグ ・ブロッコリーコーン ・コーンスープ 754kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・炒飯 ・餃子 ・中華スープ 840kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・酢豚 ・春巻き・焼きビーフン ・ニラ中華スープ ・ミックスサラダ 935kcal
7	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・味噌野菜鍋 ・厚焼き卵 ・春菊胡麻和え ・コーンサラダ 361kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・チキンBBQ味 ・ポテトグラタン ・ブロッコリーエッグ 693kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキントマト煮 ・フィッシュアンドチップス ・りんご・白菜クリームスープ ・キャベツサラダ 903kcal
8	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・コーンミルクスープ ・ポテトハッシュ ・カリカリベーコン ・焼きパプリカマリネ・ツナサラダ 537kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・チーズインハンバーグ ・フライドポテト ・味玉 808kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・揚げ餃子・キムチ ・大根味噌汁 ・ミニトマトサラダ 690kcal
9	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ココットオムレツ ・鶏つくね・オレンジ ・玉ねぎコンソメ ・きゅうりレタスサラダ 430kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ブリ奄田揚げ ・豚バラボン酢 ・野菜菜漬揚げ煮 898kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・サーモンシーズニング焼き ・蒸しチキン・コーンクリーム ・オニオンスープ・サラダ 818kcal
10	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ペコロスコンソメ煮 ・ベーコンエッグ ・チーズリング・レタスサラダ 350kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・福神漬 757kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚キムチ ・水餃子・みかん ・ワンタンスープ ・コーンサラダ 947kcal
11	金	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン・ミートボール ・チータースティック ・いちご・ヤクルト ・レタスベビーリーフサラダ 594kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・カルボナーラ ・サラダ ・スープ 809kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏のすき煮 ・天ぷら・大根煮 ・しじみ味噌汁 ・塩昆布キャベツ 789kcal
12	土	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・野菜キッシュ・カマンフライ ・ブロッコリーツナ ・ストロベリージョア・サラダ 625kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・春雨サラダ ・わかめスープ 822kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・とんかつ ・揚げ出し豆腐・ちくわ青梗菜 ・玉ねぎ味噌汁 ・トマトサラダ 856kcal
13	日	<ul style="list-style-type: none"> ・釜揚げうどん ・ちくわ磯辺揚げ ・温泉卵・薬味 ・キャベツサラダ 638kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・バケットサンド ・オニオンリング ・ミネストローネ 669kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ハヤシライス ・マッシュポテト ・トマトチーズ焼き ・オレンジジュース・サラダ 765kcal
14	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・そばろ大根 ・湯豆腐・ひじき煮 ・けんちん汁 ・水菜サラダ 454kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・リブフランク ・デミオムレツ ・おかずクレープ 839kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ジャークポーク ・ミートボールミートソース ・プリン ・玉ねぎコンソメ・サラダ 977kcal
15	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ポテトクーゲル ・ペンネミート・チリコンカン ・玉ねぎコンソメ ・フライドレンコンサラダ 499kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・高菜ご飯 ・鮭の南蛮漬 ・かぼちゃクロック ・カルボナーラ 909kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・油淋鶏 ・焼売・フルーツポンチ ・かき玉中華スープ ・レタス、コーンサラダ 758kcal
16	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・シーフード鍋 ・小松菜お浸し ・みかん・キャベツサラダ 317kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・チキン南蛮 ・あんかけ焼きそば ・大根コンソメ煮 809kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・シチューバイキング ・キャロットラペ ・アップルジュール ・ツナサラダ 817kcal

17	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ベーコンエッグ ・ココットグラタン ・しらすトマトボン酢 ・きのこ味噌汁・コーンサラダ 458kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・卵そばろご飯 ・焼き鳥風ソテー丼 666kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・クッパ ・きのこ中華煮 ・大根ナムル ・わかめ味噌汁・チョレギサラダ 700kcal
18	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・グリルウィンナー ・白菜中華煮 ・蒸し鶏胡麻和え ・大根味噌汁・ミニトマトサラダ 412kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・煮カツ風 ・ペンネミート ・じゃがそばろ煮 699kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚バラ白菜 ・奄田揚げ ・ほうれん草胡麻和え ・しじみ味噌汁・トマトサラダ 801kcal
19	土	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック ・ウィンナー・スパサラダ ・バナナ ・野菜ジュース・ミックスサラダ 766kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ちゃんぽん ・春巻き 626kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 or ナン ・バターチキンカレー ・福神漬 ・紫キャベツピクルス 885kcal
20	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・鮭の塩焼き ・卵焼き ・大根田楽 ・豆腐味噌汁・ミックスサラダ 710kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げ蕎麦 ・焼きおにぎり 579kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・おろしヒレカツ ・卵豆腐 ・焼き長芋・かき玉汁 ・キャベツサラダ 800kcal
21	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・豚すき煮風 ・金平レンコン ・カボチャバター ・油揚げ味噌汁・コーンサラダ 480kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・餃子野菜あんかけ ・塩焼きそば ・酢豚 766kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚香草パン粉焼き ・あさり白ワイン蒸し ・ちくわ磯辺揚げ ・白菜味噌汁・レタスサラダ 629kcal
22	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ミートローフ ・スクランブルエッグ ・ロールキャベツ ・ほうれん草味噌汁・サラダ 527kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの照り焼き ・とり天青のり ・野菜天ぷら ・ハッシュポーク 834kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚ポコギ炒め ・エビマヨ・ザーサイきゅうり ・玉ねぎ中華スープ ・サンチュ 865kcal
23	水	<ul style="list-style-type: none"> ・イングリッシュマフィン ・ミニコロッケ・茹で卵 ・フルーツヨーグルト ・ジョア・ミックスサラダ 560kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・稲荷寿司 547kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の赤ワイン煮 ・グリル野菜マリネ ・ケーキ ・コーンスープ・サラダ 884kcal
24	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・鶏団子鍋 ・ごぼうサラダ ・いんげん胡麻和え ・水菜、コーンサラダ 487kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・天津飯 ・漬物 612kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキン南蛮 ・ガンモ煮 ・オクラえのきボン酢 ・豆腐味噌汁・パプリカサラダ 876kcal
25	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・厚切りハムステーキ ・おくら納豆・カブさしみと和え ・なめこ味噌汁・コーンサラダ 369kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・オムレツ ・エビフライ ・洋野菜クリーム煮 782kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・クリームシチュー ・オニオンリング ・ゼリー ・オレンジジュース・サラダ 867kcal
26	土	<ul style="list-style-type: none"> ・レーズンパン・ハムチーズ ・スペイン風オムレツ ・りんご ・マスカットジョア・サラダ 500kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・たらこパスタ ・洋梨 ・クリームスープ 685kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・照り焼きポーク ・ちくわ小松菜炒め ・ひじき煮 ・きのこ味噌汁・トマトサラダ 747kcal
27	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豚バラ大根 ・さつま揚げ炒め ・佃煮 ・鶏団子スープ・きゅうりサラダ 790kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモコ ・サラダ ・オニオンスープ 726kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ミックスフライ ・根菜煮 ・ほうれん草ツナ和え ・大根味噌汁 828kcal
28	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・さら ・ココットポットパイ ・ジャガバタ青のり ・焼きとうもろこし・卵スープ 430kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ケイジャンチキン ・オムナポリタン ・ポテトサラダ 756kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・煮込みハンバーグ ・ニラ玉炒め ・菜の花お浸し ・わかめ味噌汁・ミックスサラダ 808kcal

※仕入れ、在庫、注文数に応じて献立が変更になることがありますのでご了承ください。

