

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

2月 17日(月)  
↓  
2月 21日(金)

令和の学校給食&人気メニューフェア

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。  
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

2月 17日(月) おかず

<豚肉のカレーケチャップ炒め>スパイシーなカレー粉と甘みのあるケチャップがよく合います。



成分値	
エネルギー	473 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	27.0 g
炭水化物	41.0 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉のカレーケチャップ炒め/ちくわの天ぷら	・小麦
れんこんつくね○/もやしと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
わかめとささみの中華煮○	・小麦
マカロニとじゃがいもの甘辛炒め○	・小麦
厚揚げのゆず味噌	
小粒大福	・乳成分

2月 18日(火) おかず

<サバの香辛焼き>にんにくやごま油、七味を使用した風味の良い一品です。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	25.0 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
サバの香辛焼き/小松菜とさつま揚げの炒め物/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
豆腐と野菜の中華煮	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
ねぎとこんにゃくの和風炒め○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	

2月 19日(水) おかず

<ハンバーグ 黒酢あん>黒酢入りのあんできつぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	22.6 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	91 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 黒酢あん○/スパゲティソテー/イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとハムのバター風味ソテー	・乳成分
キャベツとあげの和風煮○	・小麦
野菜とメンマの中華炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

2月 20日(木) おかず

<タラのレモンペッパー焼き>爽やかなレモンの風味とブラックペッパーの辛味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	21.9 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
タラのレモンペッパー焼き/平サヤいんげんの洋風煮/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとベーコンのソテー	・卵・乳成分・小麦
ピーマンとひき肉の中華炒め	・小麦
カリフラワーとちゃんぽんの味噌煮	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
がんもの和風煮	・小麦

2月 21日(金) おかず

<肉団子のにんじんオーロラソース>マヨネーズとケチャップを合わせ、にんじんと玉ねぎを加えて食感のあるソースに仕上げました。



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	22.1 g
炭水化物	32.6 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
肉団子のにんじんオーロラソース○/イカキャベツカツ	・卵・乳成分・小麦
ブリのサンショウ焼き	・小麦
さつまいもと人参の和風煮○	・小麦
いんげんとウインナーのマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ごはん付きタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

2月 17日(月)  
↓  
2月 21日(金)

令和の学校給食&人気メニューフェア

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。  
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。  
ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

2月 17日(月) ごはん

<豚肉のレモン味噌がけ>レモン果汁と味噌を合わせた爽やかなソースが豚肉によく合います。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	11.8 g
炭水化物	75.2 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉のレモン味噌がけ/スパゲティソテー	・卵・小麦
切干大根のそぼろ煮○	・小麦
小松菜とあさりの中華炒め	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

2月 18日(火) ごはん

<豆腐ハンバーグみぞれあん>野菜入りの豆腐ハンバーグは大根おろし入りの和風あんでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	513 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	12.8 g
炭水化物	84.8 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ みぞれあん○/マカロニソテー	・卵・小麦
パプリカとツナのケチャップ炒め	・乳成分
じゃがいもとウインナーの炒め物○	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 19日(水) ごはん

<サバのおかか煮>サバと旨みのあるおかかを合わせました。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	16.1 g
炭水化物	66.6 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルゲン
サバのおかか煮/玉ねぎとアスパラの煮物○	・小麦
白菜と人参のバター風味ソテー	・乳成分
野菜とさつま揚げのそぼろ炒め○	・卵・小麦
こんにやくと人参の和風煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 20日(木) ごはん

<豚肉とごぼうのごままぶし>具材を炒め、最後にごまを振りかけて仕上げました。



成分値	
エネルギー	558 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	17.8 g
炭水化物	82.8 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉とごぼうのごままぶし	・小麦
オクラと玉ねぎの洋風煮	
揚げ餃子○/ビーフンの炒め物	・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

2月 21日(金) ごはん

<マスのピーナッツ照り焼き>甘辛い照り焼きたれにピーナッツを加えました。



成分値	
エネルギー	524 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	12.9 g
炭水化物	81.0 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
マスのピーナッツ照り焼き/小松菜と人参の炒め物	・卵・小麦・落花生
にら饅頭○	・小麦
北海道産男爵のコロッケ○/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
なすの煮浸し	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

# うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

2月 17日(月)  
↓  
2月 21日(金)

## 令和の学校給食 & 人気メニューフェア

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。  
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

### 2月 17日(月) こだわり御膳

<アジフライ ごまケチャップソース>香り高いすりごまとケチャップを使用したソースをお楽しみください。



アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	24.8 g
炭水化物	44.8 g
カルシウム	86 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
アジフライ ごまケチャップソース/焼売/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉と野菜のマヨ醤油炒め	・卵・小麦
ピーマンとちくわの味噌炒め	・卵
野菜とあさりの洋風煮	
キャベツとささみのサラダ	
こんにやくと椎茸の煮物	・小麦
チンゲン菜と大豆の中華煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

### 2月 18日(火) こだわり御膳

<マスのピーナッツ照り焼き>甘辛い照り焼きたれにピーナッツを加えました。



成分値	
エネルギー	463 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	25.5 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
マスのピーナッツ照り焼き/スパゲティソテー/厚切りハムカツ	・卵・小麦・落花生
牛肉と野菜のデミソース和え	・小麦
カリフラワーの塩昆布炒め	・小麦
切干大根とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
いんげんのちりめん炒め	・卵・小麦
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
小松菜と帆立のバター風味ソテー	・乳成分
香の物	

### 2月 19日(水) こだわり御膳

<チキンチキンごぼう風>山口県の郷土料理です。<ブリの香辛焼き>にんにくやごま油、七味を使用した風味の良い一品です。



白菜とイカの炒め物は電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	27.2 g
脂質	27.5 g
炭水化物	38.7 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
チキンチキンごぼう風/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
ブリの香辛焼き/オクラのだし煮	・小麦
ブロッコリーとウインナーのソース炒め	・卵
白菜とイカの炒め物	・小麦
さつまいものツナ煮	
わかめとチャンポンの中華煮	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
りんごシロップ漬け	

### 2月 20日(木) こだわり御膳

<サバの金山寺味噌焼>サバになすや生姜を使用した味噌をぬって焼き上げました。



成分値	
エネルギー	430 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	28.5 g
炭水化物	28.4 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼/人参とコーンの炒め物/春巻き	・小麦
チャップチェ	・小麦
小松菜とささみのケチャップ炒め	・乳成分
アスパラとしめじのバター風味ソテー	・乳成分
大根のゆかり和え	
ひじきとベーコンの炒め煮	・卵・乳成分・小麦
揚げじゃが	
香の物	・小麦

### 2月 21日(金) こだわり御膳

<天ぶら盛り合わせ(えび天・カレイの天ぶら・舞茸入りかき揚げ)>天ぶらは大人気メニューです。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	23.1 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
天ぶら盛り合わせ(えび天・カレイの天ぶら・舞茸入りかき揚げ)	・小麦・えび
豚肉と野菜の黒酢和え	・小麦
玉子焼き	・卵・小麦
ブロッコリーとさつまいものマスタードソテー	・乳成分・小麦
野菜と大豆の中華煮	・小麦
キャベツとハムの炒め物	・乳成分・小麦
野菜の五色焼き	・卵・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。  
※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ボリューム弁当 (ごはん240g目安)			成分値						アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	
2月17日	月	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	693 kcal	20.6 g	14.0 g	116.2 g	35 mg	2.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
2月18日	火	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	639 kcal	24.9 g	9.3 g	108.8 g	28 mg	1.7 g	卵・乳成分・小麦・えび
2月19日	水	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
2月20日	木	カレイの南蛮あんかけ弁当	761 kcal	20.9 g	20.9 g	117.5 g	46 mg	2.4 g	卵・小麦
2月21日	金	鶏の唐揚げ弁当	1032 kcal	33.0 g	48.0 g	107.7 g	18 mg	2.0 g	乳成分・小麦

生協のおそうざい(2人前)			成分値						アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	
2月17日	月	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 g	卵・乳成分・小麦
2月18日	火	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
2月19日	水	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦
2月20日	木	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g	小麦
2月21日	金	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦

サイドメニュー \*白飯のみのご注文はできません

白飯(150g目安) \*千葉県産こしひかり

<宅配便>冷凍おかず(5個セット)			成分値					アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
2月17日	月	・汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
		・鮭(サケ)の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		・鱈(タラ)のもろみ味噌	271 kcal	18.5 g	14.7 g	20.6 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦

ご利用方法

- ◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
- ◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」「ボリューム弁当」「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。
- ◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
- ◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
- ◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になる場合がございます。
- ◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざいをのぞく)。
- ◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。



生協の夕食宅配 受付センター

**0120-228-566**

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30