



2月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
2日 (月)	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) もやしサラダ 豆腐のスープ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	はい芽米 油・片栗粉 砂糖・ごま油・練りごま 片栗粉	キャベツ・白ネギ・ピーマン・パプリカ もやし・きゅうり・にんじん 大根・にんじん・しめじ・チンゲン菜	酒・塩・豆板醤・醤油 醤油・酢 醤油・鶏がら・塩	エネルギー: 819kcal P: 29.5g F: 30.4g C: 105.2g
3日 (火)	ごはん いわしの天ぷら 卵の花 じゃがいもの味噌汁 牛乳	いわし おから・鶏肉 わかめ・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 天ぷら粉・油 こんにゃく・油・砂糖 じゃがいも	にんじん・干し椎茸・ねぎ にんじん・玉ねぎ	練り梅 塩・こしょう・醤油 味噌	エネルギー: 898kcal P: 35.6g F: 30.1g C: 117.0g
4日 (水)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き マカロニサラダ 豚肉と野菜のスープ 牛乳	鶏肉 ハム 豚肉 牛乳	はい芽米 片栗粉・マヨネーズ・はちみつ マカロニ・マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり・玉ねぎ にんじん・玉ねぎ・キャベツ	酒・酢・マスタード 塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 898kcal P: 34.1g F: 35.2g C: 106.6g
5日 (木)	ごはん 白身魚のホイル焼き 江戸っ子煮 小松菜の味噌汁 牛乳	ホキ 大豆・高野豆腐・鶏肉 豆腐・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 バター こんにゃく・油・砂糖 じゃがいも	しめじ・エリンギ・にんじん・コーン にんじん 小松菜・しめじ	塩・こしょう・醤油 醤油・酒・みりん 味噌	エネルギー: 804kcal P: 43.4g F: 25.5g C: 98.7g
6日 (金)	ミートスパゲティ じゃがいもときのこのソテー 大根サラダ 野菜ジュース	合挽きミンチ・チーズ ベーコン ツナ	スパゲティ・油 じゃがいも・バター	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマトソース エリンギ・しめじ・パセリ 大根・きゅうり・にんじん 野菜ジュース	ケチャップ・コンソメ・塩 塩・こしょう・醤油 塩・こしょう・醤油	エネルギー: 854kcal P: 40.8g F: 24.2g C: 114.1g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g



2月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
9日 (月)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ 卵と野菜のスープ 牛乳	鶏肉 ハム たまご 牛乳	はい芽米 片栗粉・ごま油・砂糖 春雨・マヨネーズ 片栗粉	にんにく・しょうが・白ねぎ・ブロッコリー にんじん・きくらげ・きゅうり 干し椎茸・チンゲン菜・白菜	塩・こしょう・醤油・酢 醤油 塩・こしょう・鶏がら	エネルギー: 837kcal P: 31.8g F: 30.8g C: 103.2g
10日 (火)	五穀ごはん さばの味噌煮 きんぴら のっぺい汁 牛乳	さば 鶏肉 鶏肉・豆腐・かつお出汁 牛乳	五穀・はい芽米 砂糖 こんにゃく・砂糖・ごま油 長いも・こんにゃく・片栗粉	しょうが・白ねぎ ごぼう・にんじん 大根・にんじん・ねぎ	醤油・みりん・味噌 しょうゆ・みりん・七味 醤油・塩	エネルギー: 859kcal P: 40.3g F: 25.9g C: 108.7g
11日 (水)	建国記念の日でお休みです					
12日 (木)	うずまきパン あじのフライ じゃがプロソテー 押麦スープ 牛乳	あじ・たまご ウインナー 鶏肉 牛乳	うずまきパン 小麦粉・パン粉・油・タルタルソース じゃがいも・バター 押麦	ブロッコリー・にんにく にんじん・玉ねぎ	塩・こしょう 塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 876kcal P: 40.6g F: 37.6g C: 90.5g
13日 (金)	スープカレー パプリカサラダ キャベツのソテー ストロベリージョア	鶏肉 ツナ 豚肉 ストロベリージョア	はい芽米・じゃがいも・油・ルウ・バター じゃがいも・はちみつ 油	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが パプリカ・ブロッコリー・レモン汁 キャベツ・玉ねぎ・にんじん	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 830kcal P: 29.2g F: 21.8g C: 129.0g



2月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
16日 (月)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきとツナのサラダ 柚子こしょうスープ 牛乳	鶏肉 ひじき・ツナ 豚肉・豆腐・かつお出汁 牛乳	はい芽米 ごま油 長いも	白ねぎ・にんにく・レモン汁・ブロッコリー・トマト キャベツ・コーン 大根・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	塩・こしょう・鶏がら 塩・こしょう・醤油 柚子こしょう・醤油	エネルギー: 804kcal P: 34.2g F: 29.1g C: 99.2g
17日 (火)	ごはん おからバーグ かぼちゃサラダ 豚汁 牛乳	おから・豆腐・鶏肉 ハム 豚肉・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 片栗粉 マヨネーズ こんにゃく・ごま油	玉ねぎ・ブロッコリー 玉ねぎ・にんじん・えだまめ にんじん・大根・ごぼう・白ねぎ	塩・醤油・酢 塩・こしょう 味噌	エネルギー: 872kcal P: 39.0g F: 26.6g C: 116.3g
18日 (水)	ごはん 豚肉のカレー炒め ほうれん草の胡麻和え 豆乳味噌汁 野菜ゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉・油揚げ・豆乳・かつおだし 牛乳	はい芽米 片栗粉・油 ごま こんにゃく	にんにく・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・もやし・にんじん 白菜・にんじん・しめじ・ねぎ 野菜ゼリー	塩・こしょう・カレー粉 醤油・かつおだし 味噌	エネルギー: 826kcal P: 34.9g F: 23.0g C: 117.9g
19日 (木)	麦ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 具だくさん味噌汁 牛乳	鮭 高野豆腐・たまご・かつお出汁 厚揚げ・かつお出汁 牛乳	押麦・はい芽米 砂糖 じゃがいも・こんにゃく	干し椎茸・にんじん 白菜・玉ねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ	塩 醤油 味噌	エネルギー: 810kcal P: 40.2g F: 27.4g C: 98.9g
20日 (金)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの梅おかか和え ビーンズスープ 牛乳	鶏肉 ハム・かつお節 ベーコン・牛乳・チーズ 牛乳	はい芽米 パン粉 マカロニ・小麦粉	パセリ・バジル キャベツ・大根・にんじん ミックスビーンズ・玉ねぎ・ブロッコリー	塩・こしょう 醤油・練り梅 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 893kcal P: 41.7g F: 32.6g C: 103.1g



2月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
23日 (月)	ごはん 麻婆春雨 キャベツの中華サラダ たまごスープ 牛乳	豚肉 たまご 牛乳	はい芽米 春雨・ごま油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油・ごま 片栗粉	玉ねぎ・にんじん・にら・にんにく・しょうが にんじん・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・干し椎茸	味噌・酒・豆板醤 酢・醤油 塩・こしょう・醤油	エネルギー: 876kcal P: 28.7g F: 24.8g C: 130.9g
24日 (火)	揚げパン さわらのムニエル ペンネアラビアータ オニオンスープ 飲むヨーグルト	さわら・チーズ ベーコン 豚肉 飲むヨーグルト	コッペパン・油・砂糖 小麦粉・バター・マヨネーズ ペンネ・オリーブオイル	ブロッコリー しめじ・エリンギ・舞茸・玉ねぎ・にんにく・トマト缶 玉ねぎ・にんじん	塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 844kcal P: 39.0g F: 27.3g C: 106.2g
25日 (水)	ごはん チキンステーキ ポテトサラダ わかめの味噌汁 牛乳	鶏肉 ハム わかめ・豆腐・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 じゃがいも・マヨネーズ	玉ねぎ にんじん・枝豆・コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・白ねぎ	塩・こしょう・酒・醤油 酢・塩・こしょう 味噌	エネルギー: 888kcal P: 39.4g F: 32.3g C: 107.1g
26日 (木)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 お好み焼き けんちん味噌汁 牛乳	鶏肉・かつお出汁 豚肉・たまご・かつお節・青のり 豆腐・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 こんにやく・砂糖 小麦粉・天かす じゃがいも・こんにやく・油	大根 キャベツ・紅しょうが 大根・にんじん・ごぼう・ねぎ	醤油・みりん かつおだし・ソース 味噌	エネルギー: 866kcal P: 37.0g F: 23.1g C: 122.6g
27日 (金)	ひじきごはん ホキの竜田揚げ ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁 牛乳	ひじき ホキ わかめ・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 小麦粉・片栗粉・油 ドレッシング こんにやく	枝豆 ブロッコリー・コーン 大根・にんじん	酒・醤油 柚子こしょう 味噌	エネルギー: 707kcal P: 34.9g F: 20.8g C: 93.4g