



2021年2月1日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【田舎風煮】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	25
豚ばら(脂身付)	5
綿実油	1
焼き豆腐	50
ちくわ	10
じゃがいも	30
にんじん	15
ごぼう	10
だいこん	30
つきこんにゃく	7
さんどまめ(冷凍)	7
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	7.8
削り節	1.4
水	60
<b>【はくさいのしらすあえ】</b>	
きゅうり	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	3
食塩	0.9
上白糖	2.4
米酢	2.7
<b>【金時豆の甘煮】</b>	
金時豆(乾)	12.00
上白糖	4.50
食塩	0.10
こいくちしょうゆ	1.10
水	30.00

2021年2月2日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【大豆茶飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	70
大豆(国産、ゆで)	14
食塩	0.7
ほうじ茶(浸出液)	105
<b>【鯖のしょうがじょうゆかけ】</b>	
さわら	70
清酒(純米酒)	2.4
しょうが	1.4
上白糖	0.7
本みりん	3.5
こいくちしょうゆ	3.5
<b>【こまつなのごまあえ】</b>	
こまつな	40
はくさい	20
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	4.5
ごま(すり)	1.13
<b>【豚汁】</b>	
豚ばら(脂身付)	15
ごぼう	20
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
つきこんにゃく	7
葉ねぎ	5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150



2021年2月3日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ハヤシライス】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	30
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	7
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	7
ローレル(粉)	0.02
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末) ※段階職のみ	1.9
水 ※段階職のみ	150
<b>【キャベツのサラダ】</b>	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	15
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインペネガー	0.9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
<b>【ヨーグルト】</b>	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2021年2月4日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	20
玉葱	40
にんじん	15
キャベツ	35
赤みそ	8
だし(削り節だし)	20
<b>【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】</b>	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.4
<b>【手作り鮭ふりかけ】</b>	
鮭フレーク	20
ごま(いり)	0.7
あおのり	0.15
清酒(純米酒)	0.7
本みりん	0.45
水	10

2021年2月5日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【おさつパン】</b>	
おさつパン	1個
<b>【★卵 チキンピカタ】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
薄力粉	6
★たまご(冷凍)	10
トマトミニケチャップ(個袋)	12
<b>【おからのポテトサラダ】</b>	
じゃがいも	30
おから(新製法)	14
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	3.5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6
上白糖	0.5
<b>【野菜スープ】</b>	
豚モモ(脂身付き)	10
玉葱	30
西洋かぼちゃ	25
ほうれんそう	20
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

毎年2月3日  
だった節分の  
日が今年  
は124年ぶり  
に2月2日  
が節分の日  
になります。



※中高等部の普通食を基準として  
しています。小学部は全体の約8  
割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	733
たんぱく質(g)	31.8
脂質(g)	22.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	702
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	16.4
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	708
たんぱく質(g)	35.4
脂質(g)	23.3
塩分(g)	3.5

エネルギー(kcal)	742
たんぱく質(g)	24.0
脂質(g)	20.5
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	707
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	18.5
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	786
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	29.7
塩分(g)	3.6



# 2 月



# 学校給食献立表

2021年 2月15日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ピビンバ】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	40
にんにく	0.3
ごま油	0.75
上白糖	2.4
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	3.9
コチジャン	0.75
ほうれんそう(冷凍)	25
だいこん	20
にんじん	20
上白糖	1.3
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.0
ごま油	0.5
ごま(いり)	0.5
<b>【中華スープ】</b>	
ソフト豆腐	20
玉葱	30
えのきたけ	5
はくさい	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150
<b>【バレンタインハートのプリン】</b>	
バレンタインハートのプリン	1個

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	23.6
脂質(g)	22.2
塩分(g)	3.0

2021年 2月16日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鮭のちゃんちゃん焼き】</b>	
しろさけ	70
食塩	0.25
清酒(純米酒)	1
キャベツ	40
玉葱	50
白ねぎ	10
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
有塩バター	1.4
赤みそ	6
上白糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
<b>【ひじきの炒め煮】</b>	
干ひじき(ステル/釜、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.5
だし(削り節・昆布だし)	20
<b>【★卵 かきたま汁】</b>	
★たまご(冷凍)	14
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
はくさい	35
えのきたけ	15
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
食塩	0.4
かたくり粉	0.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	720
たんぱく質(g)	40.9
脂質(g)	18.7
塩分(g)	3.3

2021年 2月17日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【黒糖パン】</b>	
黒糖パン	1個
<b>【かぼちゃのクリームシチュー】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
じゃがいも	30
西洋かぼちゃ	30
玉葱	40
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
ほうれんそう	20
綿実油	1
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
牛乳	22
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	75
<b>【ブロッコリーとツナサラダ】</b>	
ブロッコリー	40
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	20
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインビネガー	0.9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
<b>【みかん(缶)】</b>	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	722
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	23.8
塩分(g)	3.0

2021年 2月18日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉の中華炒めあんかけ】</b>	
豚モモ(脂身付き)	60
清酒(純米酒)	1
しょうが	0.8
にんにく	0.5
厚揚げ	30
にんじん	15
はくさい	60
玉葱	30
葉ねぎ	3.5
干し椎茸	1
綿実油	1
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	3
本みりん	2
上白糖	1
中華だし(がらスープ ポーク&チキ)	20
かたくり粉	1.7
<b>【揚げ餃子】</b>	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
<b>【中華スープ】</b>	
じゃがいも	30
チンゲンツァイ	30
えのきたけ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	7
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	776
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	24.0
塩分(g)	2.5

2021年 2月19日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉のごまだれ焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6.5
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
<b>【こまつなの煮びたし】</b>	
こまつな	40
にんじん	10
油揚げ	5
上白糖	0.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	10
<b>【里芋のみそ汁】</b>	
さといも(冷凍)	20
だいこん	30
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	731
たんぱく質(g)	32.1
脂質(g)	25.8
塩分(g)	2.7

