

## 2月 給食予定献立表

日	曜日	こんだて		主な食品				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	こんだて		主な食品				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	大豆ご飯	大豆			米		781 kcal	17	月	ご飯				米		751 kcal		
		鰯の蒲焼き	鰯		生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま	32.6 g			豚肉と大根の含め煮	豚肉		人参 いんげん	生姜 大根	こんにゃく 砂糖	28.3 g		
		切干大根煮	ペーパン 油揚げ さつま揚げ あさり	人参	切干大根	砂糖	なたね油	24.7 g			いかの味噌かりん揚げ	いか 味噌		生姜	片栗粉 砂糖	なたね油 ごま	21.8 g		
		根菜汁	油揚げ 豆腐 味噌	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	なたね油	2.6 g			酢の物		わかめ ちりめんじゃこ		もやし きゅうり	砂糖	ごま 2.2 g		
		牛乳	牛乳								ひとくちゼリー								
4	火	ご飯				米		783 kcal	18	火	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		712 kcal		
		野菜ベーコンふりかけ	ペーパン		人参 大根葉	コーン	なたね油	27.4 g			チキンハンバーグ	豆腐 おから 鶏肉 豆乳		玉ねぎ えのきしめし マッシュルーム	砂糖	なたね油	27.6 g		
		豆腐ソナグラタン	豆腐 ツナ	チーズ	玉ねぎ		マヨネーズ	25.8 g			ミネストローネ	ベーコン チーズ	人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル	21.7 g		
		カレースープ	豚肉 ベーコン		人参 ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	じゃが芋	なたね油	2.0 g		フレンチきゅうり			きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油 1.9 g			
		元気ヨーグルト		ヨーグルト					牛乳										
5	水	セサミースト		牛乳					19	水	ココア揚げパン				コッペパン 砂糖	なたね油	726 kcal		
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉		人参 いんげん トマトペースト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	32.9 g		中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ	トック	なたね油 ごま油 23.5 g		
		白滝ソテー	豚肉 ベーコン		人参 小松菜	生姜しめじ コーン	しらたき	なたね油 ごま油	28.8 g		パンサンスウ	鶏肉		人参	きゅうり 黄ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 なたね油 26.6 g		
		ひとくちゼリー							デコポン					デコポン		3.3 g			
		牛乳		牛乳					牛乳										
6	木	茶飯				米		728 kcal	20	木	五穀ご飯				米 五穀米		715 kcal		
		一口おでん	さつま揚げ がんもどき 竹輪 つみれ はんぺん	昆布	大根	こんにゃくちくわぶ		25.3 g			鶏から揚げマリネ	鶏肉		ブロッコリー 人参	生姜 カリフラワー れんこん ごぼう 大根	片栗粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	25.7 g	
		梅おかかあえ	かつお節		人参	きゅうり もやし キャベツ 薄	砂糖	ごま	15.2 g		春雨チゲスープ	あさり 豚肉 豆腐 味噌	昆布	人参 にら	春雨	なたね油	20.1 g		
		さつま芋のバター焼き					さつま芋 砂糖	バター	3.0 g		ごまプリン	豆乳			プリンの素	ごま	2.8 g		
		牛乳		牛乳					牛乳										
7	金	五穀ご飯				米 五穀米		780 kcal	21	金	ご飯				米		902 kcal		
		マー婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	33.3 g		さつま芋豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく	なたね油 32.6 g		
		ぜんまいナムル			人参 ほうれんそう	ちやんにく せんまい	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	27.2 g		鯖の竜田揚げ	鯖		生姜	小麦粉 片栗粉	なたね油	33.0 g		
		いよかん				いよかん			2.8 g		3色ナムル		人参 小松菜	もやし にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	2.4 g		
		牛乳		牛乳					お米でタルト										
10	月	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	大根	米 押麦	ごま	705 kcal	25	火	ビビンバご飯				米 押麦	ごま油	730 kcal		
		擬製豆腐	鶏肉 豆腐 卵		人参	竹の子 長ねぎ	砂糖	なたね油	31.8 g		ビビンバの具	豚肉 大豆 味噌		ほうれんそう 人参	にんにく 生姜 竹の子 せんまい もやし	なたね油 ごま油 ごま	28.0 g		
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	なたね油	24.4 g		かきたまスープ	なると 豆腐 卵		人参 小松菜	片栗粉		20.0 g		
		ひとくちゼリー							2.7 g		揚げ餃子	あさり 豚肉	にら	白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜	片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 なたね油	2.5 g		
		牛乳		牛乳							ジョア								
12	水	中華めん				ラーメン		712 kcal	26	水	うどん				うどん		850 kcal		
		味噌ラーメンの汁	豚肉 味噌		人参 にら	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン		なたね油 バター ごま	29.4 g		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ	昆布	人参 こねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	なたね油	27.6 g	
		ひじき入り春巻き	豚肉	ひじき		しいたけ 長ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま油 なたね油	20.3 g		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	25.3 g	
		中華きゅうり					きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油	3.4 g	黒糖さつま芋むしパン	豆乳			小麦粉 黒砂糖 さつま芋	なたね油	2.5 g		
		フルーツポンチ					みかん バイン 黄桃 りんご	砂糖 サイダー			牛乳								
13	木	麦ご飯							27	木	しらすわかめご飯		わかめ ちりめんじゃこ		米 押麦	ごま	709 kcal		
		豚肉どん	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	27.5 g		豆腐団子汁	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生姜 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	片栗粉	ごま油 32.8 g		
		ごま酢あえ			わかめ	ほうれんそう 人参	キャベツ もやし	砂糖	19.1 g		照り焼きチキン	鶏肉			砂糖 片栗粉		21.5 g		
		芋ようかん			粉寒天		さつま芋 砂糖		2.8 g		浅漬け		塩昆布	人参	キャベツ きゅうり		3.1 g		
		牛乳		牛乳					牛乳										
14	金	キャロットライス			人参 バセリ		米 押麦	オリーブオイル	829 kcal	28	金	麦ご飯				米 押麦		849 kcal</	