



2月の予定献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 骨や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人ばく前 献立 食糧相当量
3月	いわしのかばやき丼 うら豆汁 あさづけ くだもの(りんご) 【節分】	○	いわしのり 豆腐、大豆みそ煮干し 昆布	精白米、大豆、でん粉、油、三温糖 じゃが芋、こんにゃく	しょうが 人参、まいたけ、長ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、しょうが りんご	水、酒、醤油、みりん、とうがらし 水 塩、醤油、酢 2.6g	624 kcal 25.8g 20.1g 2.6g
4火	茶 飯 【商店街コラボ給食】 新潟のお多幸 おでん 白菜のゴマ和え ボンカン	○	昆布 鶏肉、がんもどき、鶏肉、昆布、削り節	精白米 三温糖、でん粉 三温糖、白ごま、白ごま	大根、しょうが 人参、白根、もやし ぼんかん	水、酒、醤油 水、酒、塩、醤油、酒、醤油、さんしょう、醤油 醤油 2.6g	669 kcal 28.6g 21.2g 2.6g
5水	セルフフィッシュバーガー、バーベキューソース ジャーマンポテト コーンスープ ネーブルオレンジ	○	ずけとうだら ベーコン 鶏がら	丸パン、油、でん粉、油、三温糖 油、じゃが芋 油、でん粉	キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン 人参、玉ねぎ、しょうが、別、豆、卵、ほうろく、りん、卵、青梗菜 ネーブルオレンジ	醤油、しょうが、酒、酢、卵、ほうろく、りん、卵、青梗菜、しょうが、りんご 塩、しょうが 水、塩、ペイリス、しょうが 2.7g	558 kcal 23.1g 18.3g 2.7g
6木	ごはん 鶏ちゃん ずったて汁 初午団子 【初午：岐阜県】	○	鶏肉、みそ 豚肉、大豆、煮干し きな粉	精白米 油 油 白玉粉、上白糖、グラニュー糖	にんにく、人参、キャベツ、ピーマン 人参、大根、長ねぎ、きくらげ、小松菜	水 酒、醤油 水、醤油 水、塩 1.3g	681 kcal 27.7g 21.1g 1.3g
7金	ごはん かつおと野菜の五色煮 磯 あえ みそ汁 くだもの(文旦)	○	高野豆腐、かつお大目 のり 生揚げ、みそ、削り節	精白米 油、でん粉、じゃが芋、三温糖	しょうが、人参、さや、いんげん 人参、キャベツ、もやし えのき、長ねぎ、江戸栗 ぶんだん	水 醤油、酒、みりん、水、味噌、唐辛子 醤油 水 2.6g 19.9g 1.3g	628 kcal 26.1g 19.9g 1.3g
12水	ごはん デミカツ 茹でキャベツ 雑煮 きびだんご	○	豚肉、みそ ぶり、かまぼこ、昆布、削り節 豆腐、きな粉	精白米 油、厚力粉、パン粉、上白糖、でん粉 里芋、もち 白玉粉、上白糖、きび、上白糖	りんご 人参、キャベツ 人参、大根、長ねぎ、小松菜	水 塩、しょうが、水、デミグラスソース 人参、キャベツ 水、酒、塩、醤油 水、塩 2.2g	690 kcal 25.4g 22.0g 2.2g
13木	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ 厚 焼 き た ま ご 小松菜のごま和え みそ汁	○	ちりめんじゃこ 鶏肉、鶏卵、豆腐 あさり 油揚げ、みそ、削り節、昆布	精白米 油 油、三温糖 米粉、上白糖、油、白ごま	白菜 玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース 小松菜、白根、もやし、人参 大根、人参、白根、えのき、まいたけ、長ねぎ、江戸栗	水 塩、酒、みりん、醤油、味噌、唐辛子 酒、塩、醤油 醤油、酒 酒、みそ、水 32.2g 23.8g 2.2g	663 kcal 32.2g 23.8g 2.2g
14金	えびクリームライス ごまドレッシングサラダ チョコチップケーキ	○	鶏肉、えび、ほたて、がたい、生、鶏がら 鶏肉、えび、ほたて、がたい、生、鶏がら	精白米、卵、バター、油、豆、米粉、豆乳、がたい、生、鶏がら じゃが芋、三温糖、ごま、ごま油、マヨネーズ、卵、しいたけ、上白糖、厚力粉、米粉、上白糖、がたい、生、鶏がら	人参、玉ねぎ、エリンギ、しょうが 人参、江戸栗、もやし 水、しょうが、塩、ワイン、りんご、酢、醤油 ココア、パーキングパウダー	696 kcal 24.4g 25.0g 1.7g	
17月	ソース焼きそば お好み焼き ワカメスープ くだもの(柑橘類)	○	豚肉、豚しゃぶ、さくらえび、薄のり 鶏肉、豚肉、いか、さくらえび、糸、糸、削り節、薄のり わかめ、鶏がら	油、中華麺 薄力粉、でん粉、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、油、中華麺 白ごま	しょうが、人参、しいたけ、グリーンピース 小松菜、白根、もやし、人参 大根、人参、白根、えのき、まいたけ、長ねぎ、江戸栗	塩、しょうが、ウスターソース、中華ソース、パーキングパウダー、水、中華ソース 水、塩、しょうが、醤油 水、塩、しょうが、醤油 柑橘類 2.9g	686 kcal 27.9g 28.2g 2.9g
18火	ごはん ザンギ おろしポン酢サラダ 石狩汁 べこ餅	○	鶏肉 さけ、豆腐、みそ、昆布、削り節 こんにゃく 上新粉、上白糖、黒砂糖、白玉粉	精白米 でん粉、米、粉、油 油、上白糖 上白糖、でん粉	しょうが、にんにく 人参、きゅうり、もやし、キャベツ、大根、しモン果汁 キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	水 醤油、酒、塩 米酢、醤油 酒、塩、みりん、さんしょう、水 水、塩 682 kcal 27.2g 24.1g 1.7g	682 kcal 27.2g 24.1g 1.7g
19水	ごはん 【世界の味をあひおう】 ポリネシア ポワソン・フリット レンズ豆のスープ バナナボエ	○	バナナ ベーコン、鶏肉、レンズ豆 牛乳	でん粉、油、油、三温糖 油 上白糖、でん粉	レモン果汁、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参 玉ねぎ、セロリ、人参、長ねぎ バナナ、いちご、ココナッツミルク	水 塩、砂糖、水、醤油、米粉、卵、おろし、しょうが 水、塩、しょうが、ワイン 水 624 kcal 23.6g 20.9g 1.6g	624 kcal 23.6g 20.9g 1.6g
20木	ミルクパン モウカザメのマヨネーズ焼き チャイポテトサラダ 冬野菜のカレースープ	○	ちゅうかさめ、牛乳、チーズ 鶏肉、鶏がら	マヨネーズ(卵なし) じゃが芋、マヨネーズ(卵なし) 油、卵、上新粉	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ しょうが、玉ねぎ、にんにく、人参、セロリ、大根、白根	ワイン 塩、おろし、しょうが 水、油、塩、卵、卵、卵、おろし、しょうが 水 631 kcal 24.1g 37.6g 2.5g	631 kcal 24.1g 37.6g 2.5g
21金	ごはん 穴子めし 真の肉じゃが ぬた くだもの(はるか)	○	あなご 牛肉、削り節 わかめ、たこみそ	精白米、卵、でん粉、油、三温糖 油、牛乳、こんにゃく、じゃが芋、三温糖 上白糖、白ごま	しょうが 玉ねぎ、人参、さや、いんげん 長ねぎ、わけぎ はるか	水、酒、醤油、みりん、とうがらし 水、酒、塩、醤油 酢 2.9g	692 kcal 22.8g 23.9g
25火	けんさん焼き 鮭入り和風サラダ のっぺい汁 くだもの(イチゴ)	○	みそ わかめ、ツナ 鶏肉、生揚げ、削り節、削り節	アルファ化米、上白糖 油、ごま油、白ごま 里芋、でん粉	キャベツ、江戸栗、大根 人参、大根、しょうが、白根、まいたけ、長ねぎ いちご	水、みりん 塩、米粉、醤油、油、しょうが 水、醤油、酒、塩 2.0g	587 kcal 24.9g 21.2g 2.0g
26水	キムチチャーハン 中華風コーンスープ ナムル 杏仁豆腐	○	豚肉 鶏肉、鶏卵、鶏がら 鶏、牛乳	精白米、卵、でん粉、油、ごま 油、じゃが芋、でん粉 油、ごま油、三温糖、ごま 上白糖	しょうが、にんにく、人参、キムチ、ピーマン 玉ねぎ、人参、しょうが、クリーム、コンソメ、パセリ 大豆、もやし、人参、ほうろく、りん、卵、にんにく みかん、缶、パイナップル	塩、しょうが、醤油 水、塩、しょうが 醤油、トウバンジャン 水、塩、酒 670 kcal 23.4g 22.5g 2.6g	670 kcal 23.4g 22.5g 2.6g
27木	ごはん ひじきのふりかけ ホキとシヤモの二色揚げ モヤシの辛子和え さつま汁	○	ひじき、糸、削り節 ホキ、さくらえび、ししゆ、も 豚肉、豆腐、みそ、削り節	精白米 上白糖、白ごま 油、厚力粉、コーンスターチ、でん粉 油、ごま油、三温糖、ごま 上白糖	しょうが、にんにく、人参、キムチ、ピーマン 玉ねぎ、人参、しょうが、クリーム、コンソメ、パセリ 大豆、もやし、人参、ほうろく、りん、卵、にんにく みかん、缶、パイナップル	水 醤油、酢 塩、しょうが、水、カレー粉 からし、醤油 水 30.7g 20.6g 2.1g	659 kcal 30.7g 20.6g 2.1g
28金	ソースかつ丼 呉汁 焼きまんじゅう	○	豚肉 鶏肉、大豆、油揚げ、わかめ、みそ、煮干し みそ	精白米、油、厚力粉、パン粉 里芋 中力粉、上白糖、黒砂糖	人参、キャベツ 人参、大根、ごぼう、しいたけ、まいたけ、長ねぎ	水、塩、しょうが、中華ソース 水 パーキングパウダー、水、塩、酒 27.6g 23.6g 1.6g	685 kcal 27.6g 23.6g 1.6g

の一部を変更することがあります。