

2 月 分 献 立 予 定 表

A コース	B コース	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
2/1 (月)	2 (火)	◆◆◆節分献立◆◆◆ 手巻き赤しそごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻き 野菜と卵の和え物 のっぺい汁 節分豆	838	37.4	味噌 卵 鶏もも肉 そうだかつお節 大豆 いわし	牛乳 のり	チンゲン菜 人参	赤しそ もやし しいたけ ごぼう りんご	精白米 精麦 里芋 水あめ こんにゃく はちみつ じゃがいも 砂糖 米粉	ごま 菜種油		
2 (火)	3 (水)	フルーツパン 牛乳 豆腐のカレーグラタン ブロッコリーサラダ 白菜スープ お米のタルト	867	32.9	豆腐 豚肉 まぐろ かつおエキス 卵 ベーコン チキンエキス 加糖卵黄	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 加糖練乳 発酵乳 卵殻カルシウム	ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 人参 トマト 赤ピーマン 青ピーマン	とうもろこし セロリ にんにく ねぎ 白菜 玉ねぎ 生姜 なす パプリカ パプリカ ねぎ じゃがいも 枝豆	小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉 水あめ	バター ショートニング 大豆油 マーガリン 菜種油 米サラダ油 はちみつ コーンスープ チキンオイル		
3 (水)	4 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かにシュウマイ 浅漬	882	38.0	豆腐 豚もも肉 鶏肉 味噌 豆板醤 大豆 かに えび ほたて たら ほたて貝エキス かにエキス	牛乳 乳製品	にら 人参	玉ねぎ 生姜 ねぎ 大根 りんご キャベツ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	米サラダ油 豚脂 ごま油 チキンブイヨン		
4 (木)	5 (金)	丸型ドックパン 牛乳 キャベツメンチカツソースかけ チンゲン菜のサラダ コンソメスープ ぼんかん	852	32.0	鶏肉 豚肉 ベーコン かつおエキス 大豆 チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 人参 トマト	もやし グリンピース りんご 枝豆 玉ねぎ 大根 ぼんかん ぶどう キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	バター ショートニング 豚脂 菜種油 米サラダ油 はちみつ コーンスープ チキンオイル		
5 (金)	8 (月)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル わかめスープ ココアワッフル	855	39.8	豚もも肉 ほうけ 卵 コチュジャン チキンパウダー 豆腐 鶏もも肉 卵白 加糖卵黄	牛乳 乳製品 のり わかめ	ほうれん草 人参 トマト	ぜんまい 梅 にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ りんご	精白米 精麦 小麦粉 じゃがいも でんぶん でんぶん 砂糖 三温糖 こんにゃく マロニー 水あめ	米サラダ油 ごま油 菜種油 マロニー 調味料油脂		
8 (月)	9 (火)	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 白菜とツナの和え物 凍み豆腐の味噌汁	840	30.2	さば さば節 いわし節 ぶり節 まぐろ かつお節 凍み豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳	人参	白菜 大根 ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 じゃがいも でんぶん 水あめ 砂糖	米サラダ油 米油		
9 (火)	10 (水)	味噌タンメン 牛乳 春巻き 三色おひたし ブラマンジェ	867	34.7	豚もも肉 豚肉 豆板醤 鶏肉 味噌 ぼたて貝エキス	牛乳 ホイップクリーム 加糖練乳 ミルクカルシウム	人参 にら ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 唐辛子 とうもろこし	小麦粉 春雨 米粉 カラメルシロップ 粉あめ でんぶん 砂糖	ごまごま油 ホークブイヨン 大豆油 豚脂 米白絞油 ショートニング		
10 (水)	12 (金)	ハヤシライス 牛乳 ベーコンエッグ 野菜サラダ	889	31.8	豚もも肉 豚肉 ほうけ ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 乳製品 昆布	人参 トマト	玉ねぎ にんにく グリンピース りんご 生姜 セロリ キャベツ とうもろこし	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも でんぶん 小麦粉	バター 食用精製加工油脂 豚脂 大豆油 米サラダ油		
12 (金)	15 (月)	麦ごはん 穀物ふりかけ 牛乳 たらのチーズマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 里芋の味噌汁 チョコレートムース	866	31.4	たら カツオエキス 油揚げ そうだかつお節 豆腐 味噌	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 加糖練乳 乳製品 のり	ほうれん草 パセリ チンゲン菜 赤ピーマン 小松菜 人参	しめじ 玉ねぎ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 キヌア 小麦粉 でんぶん 糖 水あめ パン粉	ショートニング オリーブ油 ごま油 バター マーガリン コンソメパウダー カカオマス はちみつ 生卵卵黄レシニング		
15 (月)	16 (火)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 いか磯辺フライ 小松菜のアーモンド和え 沢煮焼 大豆小魚	806	32.7	いか 豚もも肉 大豆 そうだかつお節	牛乳 ひじき のり いわし	人参 小松菜	ごぼう たけのこ しいたけ もやし 大根 ごぼう しそ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 キヌア 小麦粉 でんぶん 糖 水あめ パン粉	ごま 米白絞油 アーモンドダイス 大豆油 アーモンド粉末		
16 (火)	17 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニのミートソース煮 グリーンサラダ バニラヨーグルトみかん	888	34.2	豚もも肉 加糖卵黄	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 小松菜 トマト チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブルーベリー ぶどう みかん	小麦粉 砂糖 マカロニ 水あめ	ショートニング 米サラダ油 大豆油		
17 (水)	18 (木)	麦ごはん 牛乳 野菜餃子 ほうれん草のナムル 五目スープ	801	32.4	うずら卵 豚肉 ハム 鶏もも肉	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜 ほうれん草	りんご 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ キャベツ にんにく	精白米 精麦 三温糖 砂糖 オリーブ油 マロニー 小麦粉	豚脂 植物油 ごま ごま油		
18 (木)	19 (金)	食パン イチゴジャム 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ フレンチサラダ 野菜と豆腐のスープ いよかん	848	34.1	豚ロース肉 豆乳 カツオエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ トマト 小松菜	キャベツ マッシュルーム いよかん 生姜 玉ねぎ いちご りんご にんにく	小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 じゃがいも でんぶん	ショートニング 米白絞油 菜種油 チキンオイル ボーケオイル 豚脂		
19 (金)	22 (月)	麦ごはん 牛乳 つくねの野菜あんかけ もやしとチンゲン菜の和え物 だまこ汁	837	33.9	豚肉 卵白 まぐろ そうだかつお節 ハム 鶏もも肉 鶏肉 さば節 いわし節 ぶり節	牛乳	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ しいたけ もやし まいたけ りんご せり にんにく	精白米 精麦 水あめ 三温糖 でん粉 里芋 パン粉 だまこ こんにゃく	ごま油 豚脂		
22 (月)	23 (火)	麦ごはん 牛乳 納豆 切干大根と塩昆布の和え物 いりどり アーモンド小魚	828	37.5	納豆 鶏もも肉 かつお かつおエキス	牛乳 昆布 いわし	人参 さやいんげん	切干大根 ごぼう たけのこ しいたけ れんこん	精白米 精麦 ごんやん 里芋 三温糖 砂糖	米サラダ油 アーモンド ごま		
23 (火)	24 (水)	五目うどん 牛乳 手作りかき揚げ ひじきともやしの和え物	896	38.9	鶏もも肉 油揚げ たら 桜えび ちりめんじゃこ そうだかつお節 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しいたけ もやし 玉ねぎ ごぼう ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぶん 水あめ 砂糖	米白絞油		
24 (水)	25 (木)	◆◆◆かぜ予防献立◆◆◆ 肉井 牛乳 ごま和え 塩麹汁 型抜きチーズ	826	37.2	豚もも肉 味噌 まぐろ かつお いか 豆腐 ほたて そうだかつお節 さば節 いわし節 ぶり節	牛乳 チーズ	ほうれん草 チンゲン菜 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 まいたけ ねぎ 大根	精白米 精麦 砂糖 こんにゃく 米麹	米サラダ油 ごま		
25 (木)	26 (金)	2個取りバターロール 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ポイルドウィナー 大根サラダ	892	36.8	卵 鶏むね肉 豚肉 チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 貝カルシウム 生クリーム 昆布	かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム 大根	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン 米サラダ油 パーム油 バター		
26 (金)	29 (月)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 野菜蒲鉾のバーベキューソースかけ 海藻サラダ	866	35.2	卵白 豚もも肉 いか たら うずら卵 さば ほたて かき ほうけ	牛乳 わかめ 白とさか 昆布 赤とさか	人参 チンゲン菜	生姜 しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく ねぎ とうもろこし りんご 枝豆	精白米 精麦 砂糖 でん粉 水あめ	ごま油 豚脂 大豆油 米サラダ油		
29 (月)	2/1 (月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 白身魚フライ 辛子和え けんちん汁	865	30.4	卵 白あん ホキ ハム 味噌 豆腐 そうだかつお節 大豆	牛乳 のり 乳糖	人参 かぼちゃ 小松菜 トマト ほうれん草 モロヘイヤ	キャベツ 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 生姜 にんにく グリンピース りんご	精白米 精麦 パン粉 こんにゃく 小麦粉 水あめ じゃがいも 砂糖 でんぶん	米白絞油 大豆油 ごま ごま油		
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			855	34.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					24.9	432	4.0	463	1.05	0.79	33	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。