



2月献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質(g)
1	木	2年生と3年生なし ミルクパン		白身魚のフリッター みかんのサラダ カリフラワーのポターージュ	調理用牛乳 生クリーム 白身魚 飲用牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 揚げ油 サラダ油 ジャがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ マッシュルーム カリフラワー パセリ みかん缶	798 33.2
2	金	大豆ごはん 節分		いわしの竜田揚げ ごま酢和え 節分汁	いわし 大豆 絹豆腐 かぼまこ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 ごま油 揚げ油 白炒りごま 白すりごま 三温糖	小松菜 もやし にんじん ほうれん草 エリンギ 生姜 にんにく	786 35.4
5	月	あんかけ焼きそば		野菜の香味和え フルーツポンチ	えび うずら卵 豚もも肉 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま油 白炒りごま 三温糖 オイスターソース (カキ油)	白菜 干し椎茸 キャベツ かぶ 玉ねぎ にんじん 生姜 もやし パインアップル 黄桃 りんご みかん缶	752 27.6
6	火	そばろごはん		タラの南蛮漬け ひじき和え 吉野汁	たら ひじき 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 絹豆腐 かまぼこ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 ごま油	小松菜 だいこん 長ネギ 干し椎茸 生姜 グリーンピース	735 36.1
7	水	黒砂糖パン		ツヴィーベルクーヘン(キッシュ) ザワークラウト アイントップ (ポトフ)	たまご 調理用牛乳 チーズ 生クリーム ウインナー 豚もも肉 ポークハム 飲用牛乳	黒砂糖パン サラダ油 ジャがいも	ほうれん草 玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ	847 37.5
8	木	1年生なし(スキー教室) 天丼		クルミ和え わかめ汁	えび 生わかめ 飲用牛乳	クルミ 米 麦 三温糖 小麦粉 白すりごま 揚げ油	ごぼう 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 長ネギ ホールコーン	744 26.9
9	金	1年生なし(スキー教室) 麦入りごはん		酢豚 中華スープ みかん	うずら卵 豚もも肉 飲用牛乳	米 麦 ジャがいも 揚げ油 三温糖 ごま油	だいこん ビーマン たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 青梗菜 しめじ 長ネギ みかん	901 30.2
13	火	1年生なし(スキー教室振替) ツナコーン トースト		ホークビーンズシチュー フレッシュサラダ くだもの(柑橘)	大豆 豚もも肉 飲用牛乳	食パン マヨネーズ(たまご) バター 小麦粉 サラダ油 三温糖 ジャがいも	トマト(ホールトマト) 生姜 セロリ しめじ 玉ねぎ キャベツ フロッコリー にんじん 柑橘類(はるか)	885 31.2
14	水	バエリア		コンソメスープ チョコレートケーキ	えび いか たまご 生ク 鶏もも肉 パーコン 飲用牛乳	ミルクチョコレート バター 米 麦 オリーブ油 サラダ油 小麦粉 上白糖 粉糖 ベーキング粉 ジャがいも	赤パプリカ 黄パプリカ レモン キャベツ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム セロリ にんじん にんにく ローリエ	895 31.3
15	木	ひじきとれんこん の混ぜごはん		鶏肉のハニーマスタード焼き お浸し みそ汁	鶏もも肉 生わかめ ひじき 油揚げ 白みそ おかか 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 はちみつ	れんこん 干し椎茸 にんじん 白菜 小松菜 えのきたけ 長ネギ	734 32.1
16	金	カレーうどん		土佐和え さつまいも蒸しパン	豚もも肉 おかか 生わかめ 調理用牛乳 飲用牛乳	バター うどん 小麦粉 三温糖 ベーキング粉 さつまいも	小松菜 干し椎茸 長ネギ 白菜 にんじん 生姜	758 28.6
19	月	子ぎつねごはん		鯖の梅マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 打ち豆汁(精進料理)	さわら 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 打ち豆 鶏ひき肉 白みそ 飲用牛乳	マヨネーズ(たまご) 米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 糸こんにゃく	ごぼう さやいんげん 梅 だいこん 干し椎茸 長ネギ にんじん	901 42.0
20	火	エビチリ丼		野菜のごま風味 わんたんスープ ぼんかん(柑橘)	えび 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 白炒りごま ウェーブわんたん	白菜 青梗菜 干し椎茸 長ネギ 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり もやし 生姜 にんにく ぼんかん(柑橘)	741 29.6
21	水	ナン		大豆入りカレーミート 根菜サラダ いよかん(柑橘)	大豆 豚ひき肉 牛乳コーヒー	バター ナン 小麦粉 サラダ油 三温糖 白すりごま 白いりごま	ごぼう だいこん れんこん にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 いよかん(柑橘)	732 28.4
22	木	3年生なし にんじんごはん		鮭のアーモンドフライ カボチャのマッシュ かきたま汁	たまご さけ かまぼこ 飲用牛乳	アーモンド 米 麦 生パン粉 乾燥パン粉 揚げ油 小麦粉 ジャがいも	カボチャ ほうれん草 玉ねぎ 長ネギ たけのこ にんじん	856 39.9
23	金	古代米ごはん		海鮮チゲ煮込み 切り干し大根のナムル きよみオレンジ(柑橘)	えび ほたて貝 いか 絹豆 豚肉 赤みそ 飲用牛乳	米 もち米 麦 きび 黒米 赤米 白炒りごま ごま油 三温糖	白菜 白菜キムチ漬け 長ネギ だいこん ほうれん草 もやし 切り干し大根 にんじん 清美オレンジ(柑橘)	722 34.4
26	月	ごまごはん		ジャがいものそばろ煮 太平燕(祝い膳のスープ)	えび うずら卵 豚もも肉 豚ひき肉 なたと 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ジャがいも ごま油 三温糖 しらたき サラダ 油 春雨	白菜 青梗菜 さやえんどう 干し椎茸 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし 生姜 にんにく	895 33.9
27	火	ゆかりごはん		いかのかりんと揚げ じゃこ和え 呉汁	いか 大豆 木綿豆腐 油揚 ちりめんじゃこ 白みそ 赤 飲用牛乳	米 麦 三温糖 揚げ油 でんぷん こんにゃく	小松菜 白菜 だいこん ごぼう しめじ にんじん 長ネギ ゆかり粉	790 36.7
28	水	パンネ アラビアータ		ジュリエンヌスープ アップルパイ	パーコン 鶏もも肉 飲用牛乳	バター パンネ オリーブ油 三温糖 パイ生地 サラダ油	玉ねぎ キャベツ セロリ トマト マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 りんご	895 26.3