



2月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)		
1 木	会津ソースカツ丼	牛乳	豚肉、卵	精白米、米粒麦、小麦粉、パン粉、油、三温糖	干し椎茸、キクラゲ、人参、小松菜、長葱	りんご		839 29.1		
	こづゆ		ホタテ貝	里芋、糸こんにゃく、焼き麩						
	りんご									
2 金	大豆ごはん	牛乳	大豆、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	人参			799 33.6		
	イワシフライ		イワシ、卵	小麦粉、パン粉、油						
	すまし汁		豆腐、かまぼこ						人参、えのき茸、長葱、小松菜	
	みかん								みかん	
5 月	人参ごはん	牛乳		精白米、三温糖	人参			762 26.2		
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉、卵	じゃが芋、油、糸こんにゃく、三温糖、デンプン					人参、玉葱、干し椎茸、枝豆、根生姜	
	もずく汁		鶏肉、豆腐、もずく						白菜、人参、小松菜	
	ぼんかん								ぼんかん	
6 火	菜飯(ツアイファン)	牛乳	豚肉	精白米、油	人参、筍、干し椎茸、チンゲン菜			717 32.4		
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	三温糖、デンプン、油	根生姜、人参、玉葱、筍、えのき茸、小松菜					
	茎わかめの胡麻風味		茎わかめ	白炒り胡麻、三温糖、油	大豆もやし、胡瓜、人参					
7 水	高野豆腐のそぼろごはん	牛乳	鶏肉、凍り豆腐	精白米、米粒麦、三温糖、油	干し椎茸、人参、長葱			649 26.7		
	ひじきの胡麻和え		干ひじき	白すり胡麻、三温糖、油					水菜、キャベツ、人参	
	豚汁		豚肉、豆腐、白味噌	じゃが芋、こんにゃく、油					大根、人参、小松菜	
	デコボン								デコボン	
8 木	米粉ミックスパン	乳	IJ給食なし	米粉パン	コーン缶、とうもろこし、パセリ			665 26.3		
	鮭のコーンソース焼き		秋鮭、生クリーム、粉チーズ	ノンエッグマヨネーズ、パン粉						
	ひよこ豆と野菜のスープ		鶏肉、ひよこ豆	じゃが芋、油					玉葱、白菜、人参	
	いちご								いちご	
9 金	ほうとう	乳	IJ給食なし	豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌	人参、大根、かぼちゃ、干し椎茸、長葱、小松菜			723 33.9		
	イカの唐揚げ		イカ	ほうとう、油					上新粉、デンプン、油	根生姜
	ネーブルオレンジ								ネーブルオレンジ	
13 火	舞茸ごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、油	舞茸、人参			788 33.9		
	豆腐ハンバーグ		豚肉、豆腐、卵	パン粉、デンプン、三温糖					玉葱	
	さつまい		豚肉、油揚げ、白味噌	さつまい、こんにゃく					大根、人参、ごぼう、長葱、小松菜	
	せとか								せとか	
14 水	たらこスパゲティ	牛乳	イカ、タラコ	スパゲティ、油	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、大葉			766 34.9		
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	オリーブ油、三温糖					胡瓜、人参、キャベツ、にんにく、パセリ	
	チョコレートケーキ		卵、生クリーム	小麦粉、上白糖、バター、チョコレート						
15 木	ナン	牛乳		ナン	根生姜、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、ひよこ豆			782 36.4		
	キーマカレー		豚肉	小麦粉、油					人参、玉葱、トマト缶	
	トマトと玉子のスープ		ベーコン、鶏肉、卵							
	フライドポテト			じゃが芋、油						
16 金	胡麻じゃごご飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	根生姜、にんにく、人参、玉葱、筍、ピーマン、干し椎茸			822 28.5		
	酢豚		豚肉	デンプン、三温糖、油						
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン、デンプン、胡麻油					小松菜、もやし、人参、長葱、根生姜	
	グレープゼリー		粉寒天	上白糖					ブドウジュース、アロエ	
19 月	ホットドッグ	牛乳	フランクフルトソーセージ	コッパン	キャベツ			829 22.3		
	白菜のクリーム煮		調理牛乳、生クリーム、ベーコン、鶏肉	じゃが芋、バター、小麦粉、油					白菜、玉葱、人参、しめじ	
	花野菜サラダ		ツナフレーク	三温糖、油					カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、人参、しめじ	
	いよかん								いよかん	
20 火	ご飯	牛乳		精白米	人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、根生姜			723 28.9		
	元気味噌		赤味噌	三温糖、油					玉葱、白菜、干し椎茸	
	すき焼き煮		豚肉、焼き豆腐	白滝、三温糖、油						
	粉ふき芋		青海苔粉	じゃが芋						
21 水	チキンライス	乳	鶏肉	精白米、油	トマト缶、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン			776 25.0		
	冬野菜のスープ		鶏肉	油					大根、玉葱、カリフラワー、ブロッコリー、人参	
	アップルパイ			パイ生地					りんご缶、りんごジャム	
22 木	じゃご菜飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根菜			711 35.6		
	サバの文化干し		サバ							
	キャベツのゆかり和え								キャベツ、胡瓜、ゆかり	
	白菜の豆乳味噌汁		鶏肉、油揚げ、白味噌、豆乳	胡麻油					白菜、人参、長葱、えのき茸	
26 月	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、ピーマン			669 25.7		
	大豆もやしのナムル			白炒り胡麻、三温糖、油					ほうれん草、大豆もやし、人参	
	参鶏湯(サムゲタン)		鶏肉	精白米、胡麻油					人参、大根、干し椎茸、長葱、根生姜、にんにく	
	はるみ								はるみ	
27 火	かりかり梅しごごはん	牛乳		精白米	かりかり梅、ゆかり			738 27.9		
	豆腐の真砂揚げ		豆腐、えびすり身、鶏肉、干ひじき、卵	白炒り胡麻、デンプン、油					玉葱、根生姜、人参	
	白菜のおかか和え		かつお削り節						白菜、小松菜、人参、もやし	
	さつまいの味噌汁		油揚げ、白味噌	さつまい					大根、人参、玉葱	
28 水	わかめごはん	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦	根生姜			688 31.4		
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖					キャベツ、小松菜、人参	
	キャベツの磯部和え		海苔						人参、大根、ごぼう、小松菜	
	田舎汁		豚肉、豆腐、赤味噌	じゃが芋						
29 木	チーズパン	シ ョ ア		チーズパン	人参、玉葱、セロリ、小松菜			815 34.5		
	スパイシーチキン		鶏肉、調理牛乳、卵	小麦粉、油						
	白いんげん豆のポターージュ		豆乳、ベーコン	白いんげん豆、じゃが芋、油						