



2月 給食献立表



日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	さわらの照り焼き 厚揚げの和風マーボー 白菜とかぼちゃのかきたま汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 野菜バー 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・さわら・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵	野菜バー・片栗粉・水・三温糖・米	さやいんげん・にんじん・れんこん・白ねぎ しょうが・西洋かぼちゃ・はくさい えのきたけ・こまつな・温州みかん
2	金	巻きずし ブロッコリーのおひたし やきふとみつばのすまし汁 フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 鬼さんカステラ	普通牛乳・鶏卵・高野豆腐・おから	鉄カルウエハース・米・上白糖 三温糖・おつゆふ・調合油	にんじん・乾しいたけ・きゅうり・焼きのり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・りよくとうもろやし えのきたけ・カットわかめ・根みつば 温州みかん
3	土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかり和え 高野豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 おにぎりせんべい	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	野菜バー・米・じゃがいも おにぎりせんべい	青ねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
5	月	さばのチリソース ブロッコリーのごま和え かぼちゃとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 カルピスヨーグルト	普通牛乳・まさば・鶏卵・ヨーグルト カルピス	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 ごま・米	白ねぎ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・えのきたけ 青ねぎ・りんご・みかん缶詰
6	火	ぶりの照り焼き さつまいもの甘露煮 彩り野菜の豚汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 コンソメポテト	普通牛乳・ぶり・豚肉・絹ごし豆腐	ミレービスケット・片栗粉・水・三温糖 さつまいも・米・じゃがいも・調合油	さやいんげん・大根・にんじん・ごぼう こまつな・温州みかん
7	水	豚肉と厚揚げのカレー煮 マカロニサラダ キャベツとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ウエハース 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・豚肉・厚揚げ・鶏卵 ウインナー・鶏卵	鉄カルウエハース・三温糖・片栗粉 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・米 ホットケーキミックス	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・スイートコーン缶詰・きゅうり キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・りんご
8	木	ペンギンちゃんライス ハートミートローフ フライドポテト ツナとブロッコリーの Pasta ホワイトシチュー チチヤスヨーグルト フルーツ(みかん)	牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・かつお缶詰・鶏もも チチヤスヨーグルト・食塩調整飲料	米・パン粉 フライドポテト・調合油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・ロールケーキ	焼きのり・スイートコーン缶詰・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・温州みかん
9	金	ゆかりおにぎり 鮭おにぎり 味噌ワンドンスープ フルーツ(みかん)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 肉うどん	普通牛乳・鮭フレーク・豚肉 絹ごし豆腐・油揚げ	赤ビスコ・米・しゅうまいの皮・うどん	はくさい・にんじん・スイートコーン缶詰・青ねぎ 温州みかん
10	土	豚丼 スパゲティーサラダ やきふとわかめのすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 ミレービスケット ウエハース	普通牛乳・豚肉	野菜バー・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・ごま油・おつゆふ ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・根みつば スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ りんご
13	火	ふわふわ丼 小松菜とコーンのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 ウエハース 牛乳 ココアスノーボール	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐	鉄カルウエハース・三温糖・米 薄力粉・上白糖・調合油・粉糖	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みつば こまつな・スイートコーン缶詰・りよくとうもろやし 西洋かぼちゃ・カットわかめ・りんご
14	水	わかめおにぎり 鮭おにぎり 担々風スープ フルーツ(みかん)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 やきそば	普通牛乳・鮭フレーク・豚ひき肉 絹ごし豆腐	ミレービスケット・米・水・ごま・ごま油 蒸し中華めん	りよくとうもろやし・ぶなしめじ・青ねぎ 乾しいたけ・温州みかん・キャベツ にんじん・あおのり
15	木	ぶりの幽庵焼き ひじきの五目煮 具だくさん豚汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 メロンパン風クッキー	普通牛乳・ぶり・だいず・油揚げ・豚肉 木綿豆腐・鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖・水 米・ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	ゆず・ゆず・さやいんげん・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・大根・ごぼう・青ねぎ 温州みかん
16	金	豚肉のしょうが焼き 小松菜とえのきのおひたし 大根と白菜の味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 中華まん	普通牛乳・豚肉・油揚げ・豚ひき肉	鉄カルウエハース・三温糖・米・食パン ごま油・片栗粉	たまねぎ・しょうが・こまつな・えのきたけ にんじん・大根・はくさい・カットわかめ 温州みかん・青ねぎ・乾しいたけ
17	土	ツナピラフ 青のりポテト しめじと人参のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 おにぎりせんべい	普通牛乳・かつお缶詰・高野豆腐	野菜バー・米・じゃがいも・オリーブ油 おにぎりせんべい	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 あおのり・カットわかめ・りんご
19	月	あんかけチャーハン しらすとブロッコリーの Pasta じゃがいもと豆腐の味噌汁 フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・サーモン・鶏卵・しらす干し かつお缶詰・絹ごし豆腐 かつお削り節	鉄カルウエハース・米・水・片栗粉 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・ごま	白ねぎ・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ 温州みかん
20	火	マーボー丼 三色ナムル かぼちゃとわかめのすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 やきいも	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐	赤ビスコ・三温糖・片栗粉・米・ごま油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りよくとうもろやし・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・りんご
21	水	豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜とキャベツのごま和え 白菜とえのきのすまし汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 フルーツヨーグルト	普通牛乳・豚肉・厚揚げ・ヨーグルト	野菜バー・三温糖・ごま・米 グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・こまつな・キャベツ・はくさい えのきたけ・カットわかめ・りんご みかん缶詰
22	木	さわらの味噌だれ ひき肉と野菜のチャブチェ しめじとあけのかきたま汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 じゃがいもボンデケー	普通牛乳・さわら・豚ひき肉・鶏卵 油揚げ・バルメザンチーズ エメンタールチーズ	赤ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・米・じゃがいも 薄力粉・水	しょうが・さやいんげん・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・青ピーマン・ぶなしめじ こまつな・温州みかん
24	土	カレーライス ほうれん草とコーンのおひたし フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 ミレービスケット ウエハース	普通牛乳・豚ひき肉	野菜バー・米・じゃがいも・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・スイートコーン缶詰・りんご
26	月	ポークチャップ ブロッコリーのおひたし キャベツともやしの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ウエハース 牛乳 青のりポテト	普通牛乳・豚肉	鉄カルウエハース・三温糖・片栗粉 米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・乾しいたけ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ りよくとうもろやし・ぶなしめじ・青ねぎ・りんご あおのり
27	火	サーモンフライ 小松菜のごま和え 白菜とあけの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 牛乳 おからマフィン	サーモン・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・おから	マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 三温糖・ごま・米・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
28	水	スパニッシュオムレツ 小松菜のツナ和え 大根とかぼちゃの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタールチーズ・かつお缶詰 かつお節	野菜バー・じゃがいも・三温糖・米 ごま	たまねぎ・にんじん・こまつな・西洋かぼちゃ 大根・えのきたけ・青ねぎ・りんご ほしひじき
29	木	ミルクパン(練乳入り) イチゴジャムパン コンソメスープ フルーツ(みかん)	牛乳 野菜バー 牛乳 野菜たっぷりラーメン	普通牛乳	野菜バー・ミルクパン・ジャムパン・水 中華めん	こまつな・西洋かぼちゃ・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・キャベツ りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰・青ねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
401 kcal	15.4 g	13.2 g	272 mg	1.6 mg	162 μg	0.25 mg	0.36 mg	23 mg





日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	さわらの照り焼き 厚揚げの和風マーボー 白菜とかぼちゃのかきたま汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ゆかりおにぎり	さわら・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・水・三温糖・米	さやいんげん・にんじん・れんこん・白ねぎ しょうが・西洋かぼちゃ・はくさい えのきたけ・こまつな・温州みかん
2 金	巻きずし ブロッコリーのおひたし やきふとみつばのすまし汁 フルーツ(みかん)	牛乳 鬼さんカステラ	鶏卵・高野豆腐・普通牛乳・おから クリーム	米・上白糖・三温糖・おつゆふ 調合油・とんがりコーン ミルクチョコレート	にんじん・乾しいたけ・きゅうり・焼きのり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・りよくとうもやし えのきたけ・カットわかめ・根みつば 温州みかん
3 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかり和え 高野豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・おにぎりせんべい	青ねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
5 月	さばのチリソース ブロッコリーのごま和え かぼちゃとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 カルピスヨーグルト	まさば・鶏卵・普通牛乳・ヨーグルト カルピス	片栗粉・三温糖・ごま・米	白ねぎ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・えのきたけ 青ねぎ・りんご・みかん缶詰
6 火	ぶりの照り焼き さつまいもの甘露煮 彩り野菜の豚汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 コンソメポテト	ぶり・豚肉・絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・水・三温糖・さつまいも・米 じゃがいも・調合油	さやいんげん・大根・にんじん・ごぼう こまつな・温州みかん
7 水	豚肉と厚揚げのカレー煮 マカロニサラダ キャベツとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ウインナーパン	豚肉・厚揚げ・鶏卵・普通牛乳 ウインナー・鶏卵	三温糖・片栗粉・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・米・ホットケーキミックス	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・スイートコーン缶詰・きゅうり キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・りんご
8 木	ペンギンちゃんライス ハートミートローフ フライドポテト ツナとブロッコリーの Pasta ホワイトシチュー チチヤスヨーグルト フルーツ(みかん)	牛乳 デコレーションケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・かつお缶詰・鶏もも チチヤスヨーグルト	米・パン粉・フライドポテト・調合油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・デコレーションケーキ	焼きのり・スイートコーン缶詰・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・温州みかん
9 金	ゆかりおにぎり 鮭おにぎり 味噌ワンドンスープ フルーツ(みかん)	牛乳 肉うどん	鮭フレーク・豚肉・絹ごし豆腐 普通牛乳・油揚げ	米・しゅうまいの皮・うどん	はくさい・にんじん・スイートコーン缶詰・青ねぎ 温州みかん
10 土	豚丼 スパゲティサラダ やきふとわかめのすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット ウエハース	豚肉・普通牛乳	三温糖・米・マカロニ・スパゲッティ・ごま油 おつゆふ・ミレービスケット 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・根みつば スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ りんご
13 火	ふわふわ丼 小松菜とコーンのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 ココアスノーボール	鶏もも・油揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	三温糖・米・薄力粉・上白糖・調合油 粉糖	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みつば こまつな・スイートコーン缶詰・りよくとうもやし 西洋かぼちゃ・カットわかめ・りんご
14 水	わかめおにぎり 鮭おにぎり 担々風スープ フルーツ(みかん)	牛乳 やきそば	鮭フレーク・豚ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・水・ごま・ごま油・蒸し中華めん	りよくとうもやし・ぶなしめじ・青ねぎ 乾しいたけ・温州みかん・キャベツ にんじん・あおのり
15 木	ぶりの幽庵焼き ひじきの五目煮 具だくさん豚汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 メロンパン風クッキー	ぶり・だいず・油揚げ・豚肉・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵	片栗粉・三温糖・水・米・ホットケーキミックス 調合油・グラニュー糖	ゆず・ゆず・さやいんげん・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・大根・ごぼう・青ねぎ 温州みかん
16 金	豚肉のしょうが焼き 小松菜とえのきのおひたし 大根と白菜の味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 中華まん	豚肉・油揚げ・普通牛乳・豚ひき肉	三温糖・米・食パン・ごま油・片栗粉	たまねぎ・しょうが・こまつな・えのきたけ にんじん・大根・はくさい・カットわかめ 温州みかん・青ねぎ・乾しいたけ
17 土	ツナピラフ 青のりポテト しめじと人参のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 おにぎりせんべい	かつお缶詰・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・オリーブ油 おにぎりせんべい	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 あおのり・カットわかめ・りんご
19 月	あんかけチャーハン しらすとブロッコリーの Pasta じゃがいもと豆腐の味噌汁 フルーツ(みかん)	牛乳 おかかおにぎり	サーモン・鶏卵・しらす干し かつお缶詰・絹ごし豆腐・普通牛乳 かつお削り節	米・水・片栗粉・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・じゃがいも・ごま	白ねぎ・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ 温州みかん
20 火	マーボー丼 三色ナムル かぼちゃとわかめのすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 やきいも	豚ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・ごま油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りよくとうもやし・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・りんご
21 水	豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜とキャベツのごま和え 白菜とえのきのすまし汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉・厚揚げ・普通牛乳・ヨーグルト	三温糖・ごま・米・グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・こまつな・キャベツ・はくさい えのきたけ・カットわかめ・りんご みかん缶詰
22 木	さわらの味噌だれ ひき肉と野菜のチャプチェ しめじとあげのかきたま汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 じゃがいもボンデケー	さわら・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ 普通牛乳・パルメザンチーズ エメンタルチーズ	片栗粉・三温糖・ごま油・緑豆はるさめ ごま・米・じゃがいも・薄力粉・水	しょうが・さやいんげん・にんじん・たまねぎ りよくとうもやし・青ピーマン・ぶなしめじ こまつな・温州みかん
24 土	カレーライス ほうれん草とコーンのおひたし フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット ウエハース	豚ひき肉・普通牛乳	米・じゃがいも・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・スイートコーン缶詰・りんご
26 月	ボークチャップ ブロッコリーのおひたし キャベツともやしの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 青のりポテト	豚肉・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・じゃがいも 調合油	たまねぎ・乾しいたけ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ りよくとうもやし・ぶなしめじ・青ねぎ・りんご あおのり
27 火	サーモンフライ 小松菜のごま和え 白菜とあげの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 おからマフィン	サーモン・油揚げ・普通牛乳・鶏卵 おから	マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 三温糖・ごま・米・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
28 水	スパニッシュオムレツ 小松菜のツナ和え 大根とかぼちゃの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ひじきおにぎり	鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・普通牛乳 かつお缶詰・かつお節	じゃがいも・三温糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・こまつな・西洋かぼちゃ 大根・えのきたけ・青ねぎ・りんご ほしひじき
29 木	ミルクパン(練乳入り) イチゴジャムパン コンソメスープ フルーツ(みかん)	牛乳 野菜たっぷりラーメン	普通牛乳	ミルクパン・ジャムパン・水・中華めん	こまつな・西洋かぼちゃ・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・キャベツ りよくとうもやし・スイートコーン缶詰・青ねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
494 kcal	19.2 g	15.4 g	269 mg	1.8 mg	204 μg	0.32 mg	0.42 mg	32 mg