

2022年

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:調子をとのえる
1	火	炒り豆腐どんぶり トマトのサラダ すまし汁 バナナ	牛乳 麩ラスク 牛乳 ぶたまん	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 ヨーグルト・しゅうまい	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・焼きふ・ホットケーキミックス	生しいたけ・にんじん・にら・キャベツ きゅうり・トマト・ぶなしめじ・わかめ・バナナ
2	水	米飯 みそマヨチキン 春雨の炒め物 ポトフ	牛乳 リンゴ 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・ロースハム 混合ソーセージ	米・車糖・普通はるさめ・調合油 ごま油・じゃがいも	りんご・こねぎ・キャベツ・にんじん・かぶ にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ・みかん缶詰
3	木	米飯 いわしの揚げ煮 切り干し大根の酢の物 かぶのスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 恵方巻き	ヨーグルト・うるめいわし・まぐろ缶詰 だいたず水煮缶詰・普通牛乳 かに風味かまぼこ・鶏卵	車糖・米・調合油・車糖	切干しだいこん・にんじん・きゅうり・かぶ こねぎ・焼きのり
4	金	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 みかん 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・牛もも	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま 食パン・いちごジャム・マーガリン	温州みかん・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・カットわかめ・こねぎ
7	月	米飯 豚肉のカレー炒め もやしのごま酢和え みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 小松菜ホットケーキ	プロセスチーズ・豚もも・まぐろ缶詰 油揚げ・麦みそ・普通牛乳・鶏卵	米・調合油・車糖・薄力粉・無塩バター マーガリン	こねぎ・スイートコーン・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり はくさい・ごまつな
8	火	菜めしごはん さばの塩焼き 肉じゃが ぶた汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・きな粉・まさば・牛もも 豚もも・淡色辛みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・じゃがいも 調合油・車糖・さといも	ごまつな・にんじん・たまねぎ・グリーンピース 大根・ごぼう・こねぎ
9	水	肉うどん 和風サラダ オレンジ	麦茶 牛乳かん 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ きな粉	車糖・うどん・食パン・マーガリン	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・わかめ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ
10	木	米飯 にら玉 マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム ベーコン・ペにぎげ	ビスケット・米・車糖・調合油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・ごま	にら・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・しそ
12	土	きのこスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 バナナ 麦茶 ツナサンド	豚もも・ウインナー・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・調合油・食パン マーガリン・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ・きゅうり トマト・スイートコーン缶詰・にんじん
14	月	米飯 肉豆腐 キャベツの中華和え みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ツナパン	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・麦みそ・鶏卵・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	いちご・にんじん・はくさい・こねぎ・キャベツ きゅうり・塩昆布・大根・ほんしめじ カットわかめ・たまねぎ
15	火	お弁当の日	牛乳 オレンジ 麦茶 おせんべい	普通牛乳	米・ビスケット	バレンシアオレンジ
16	水	ロールパン オムレツ コールスローサラダ 豆乳スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 焼きビーフン	ヨーグルト・鶏卵・鶏ひき肉 パルメザンチーズ・ベーコン だいたず水煮缶詰・豆乳・普通牛乳 豚ばら	車糖・ロールパン・じゃがいも・調合油 ビーフン・ごま油	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰・かぶ こねぎ・きくらげ
17	木	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 青のりボンデケーキ	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節・鶏卵 絹ごし豆腐・全粉乳 パルメザンチーズ	米・車糖・ごま・白玉粉・薄力粉・車糖 調合油	バナナ・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・キャベツ・こねぎ・あおのり
18	金	ゆかりごはん 鶏のから揚げ かみかみサラダ ポトフ みかん	牛乳 麩ラスク 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・鶏もも・さきいか 混合ソーセージ・ホイップクリーム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・調合油・マヨネーズ・ごま油 じゃがいも・食パン・マーガリン	しそ・しょうが・きゅうり・にんじん・ごぼう たまねぎ・ぶなしめじ・温州みかん・いちご バナナ・温州みかん
19	土	きつねうどん キャベツとウインナーのソテー バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	油揚げ・ウインナー・しらす干し	うどん・車糖・調合油・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし スイートコーン・バナナ
21	月	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 プリン	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト かつお節・麦みそ・鶏卵	ロールパン・米・車糖・マーガリン	にんにく・しょうが・にんじん・ブロッコリー ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ
22	火	豚バラごぼう丼 もやしのサラダ すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 マドレーヌ	普通牛乳・豚ばら・はんぺん・鶏卵	めし・車糖・薄力粉・無塩バター	りんご・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり スイートコーン・えのきたけ・わかめ・レモン
24	木	米飯 さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 中華スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト・まさば・ロースハム・鶏卵 普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・調合油 普通はるさめ・ごま・食パン・マーガリン	バナナ・しょうが・きゅうり・はくさい・たまねぎ にんじん・こねぎ
25	金	米飯 松風焼き 厚揚げとキャベツの煮物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵・厚揚げ・木綿豆腐 ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま・車糖 パン粉	こねぎ・たまねぎ・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・わかめ
26	土	しおらーめん 野菜炒め りんご	麦茶 ビスケット 麦茶 ひじきおにぎり	ささ身・豚もも・油揚げ	ビスケット・干し中華めん・ごま油 調合油・米	根深ねぎ・キャベツ・スイートコーン・たまねぎ にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし りんご・おかひじき・こねぎ
28	月	米飯 豚の梅味噌焼き キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 あんこパイ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 ウインナー・あずき・鶏卵	コーンフレーク・米・車糖・パイ皮	こねぎ・たまねぎ・梅干し・キャベツ・きゅうり トマト・ブロッコリー・にんじん

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
532 kcal	20.6 g	19.3 g	262 mg	1.7 mg	204 μg	0.29 mg	0.42 mg	27 mg	3.5 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。