

2023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:調子をとのてる
1	水	豚みそ井 ほうれん草とエノキのごま和え 野菜スープ	牛乳 麵ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・ベーコン しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・薄力粉・かたくり粉・ごま油	たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・ブロッコリー・にら
2	木	米飯 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・麦みそ パルメザンチーズ	コーンフレーク・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ・ごま 食パン・マヨネーズ	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり はくさい・カットわかめ・ほんしめじ
3	金	米飯 いわしの揚げ煮 けんちよう 野菜と大豆のスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 恵方巻き	プロセスチーズ・まいわし・木綿豆腐 だいたず水蒸缶詰・ベーコン・普通牛乳 かに風味かまぼこ・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖	にんじん・大根・こねぎ・キャベツ・たまねぎ きゅうり・焼きのり
4	土	みそラーメン もやしのポン酢炒め バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・調合油・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・にんじん・きくらげ バナナ・カットわかめ・しそ
6	月	米飯 カレームニエル 厚揚げとキャベツの煮物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 卵サンド	普通牛乳・きな粉・まぼ・厚揚げ 麦みそ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 マーガリン・車糖・さつまいも ロールパン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・こねぎ
7	火	肉うどん 和風サラダ みかん	牛乳 オレンジかん 牛乳 きのこおにぎり	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ 油揚げ	うどん・米・車糖	オレンジ飲料・寒天・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・温州みかん にんじん・ほんしめじ・えのきたけ 生しいたけ・こねぎ
8	水	米飯 松風焼き 野菜炒め 豆腐のスープ	牛乳 りんご 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・ヨーグルト	米・ごま・車糖・パン粉・調合油・ごま油	りんご・こねぎ・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・ブラックマッペもやし・キャベツ カットわかめ
9	木	米飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 みかん	普通牛乳・豚もも・挽きわり納豆 かつお削り節・油揚げ・麦みそ	車糖・米	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ しょうが・こまつな・にんじん・だいごもやし 焼きのり・キャベツ・温州みかん
10	金	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 春雨のマヨサラダ きのこスープ	牛乳 ビスケット りんごジュース 食べっこ動物	普通牛乳・鶏もも・ロースハム	ビスケット・米・車糖・普通はるさめ	りんご・きゅうり・にんじん・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ・りんご飲料
11	土	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 みかん 麦茶 ぶどうゼリー	ウインナー・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油	温州みかん・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ぶどう飲料
13	月	米飯 さばの南蛮漬け キャベツのごまマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・まぼ・木綿豆腐・ベーコン	コーンフレーク・米・薄力粉・調合油 車糖・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・黄ピーマン・キャベツ きゅうり・スイートコーン・ぶなしめじ・わかめ こまつな
14	火	牛丼 レンコンのゴマサラダ みそ汁	牛乳 麵ラスク 牛乳 ココロマイン	普通牛乳・牛ばら・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん れんこん・にんじん・かいわれだいこん ほんしめじ・カットわかめ
15	水	ロールパン ブロッコリーのオムレツ スパゲッティサラダ クリームシチュー	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きそば	ヨーグルト・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム 鶏むね・普通牛乳・豚もも	車糖・ロールパン・調合油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・有塩バター 中華めん	バナナ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・ブラックマッペもやし 青ピーマン・あおのり
16	木	カレーライス チップスサラダ わかめスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 フレンチトースト	プロセスチーズ・豚かたろース 普通牛乳・鶏卵	米・調合油・じゃがいも・ポテトチップス ごま・食パン・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ
17	金	お弁当の日	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豆乳	ビスケット・米・薄力粉・車糖・調合油	にんじん
18	土	きつねうどん キャベツとウインナーのソテー オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ゆかりおにぎり	油揚げ・ウインナー	うどん・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・バレンシアオレンジ・しそ
20	月	米飯 牛肉の柳川風 もやしの梅和え みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 りんごケーキ	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・鶏卵 麦みそ	米・車糖・調合油・ごま油・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・車糖	いちご・たまねぎ・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・カットわかめ・りんご
21	火	米飯 魚のムニエル きんぴらごぼう もやしのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・きな粉・まだら・ベーコン プロセスチーズ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 有塩バター・ごま油・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	ごぼう・にんじん・ブラックマッペもやし きくらげ・にら・たまねぎ
22	水	米飯 みそマヨチキン 切り干し大根の煮物 白菜とかぶのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 あんこパイ	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・さつま揚げ ベーコン・こしあん・鶏卵	米・車糖・パイ皮	バレンシアオレンジ・切干しだいこん にんじん・さやえんどう・乾しいたけ・はくさい かぶ
24	金	米飯 チキンチキンごぼう ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ みかん	牛乳 ビスケット りんごジュース ココアケーキ	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐・鶏卵 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ホットケーキミックス・有塩バター	ごぼう・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・たまねぎ 温州みかん・りんご飲料・みかん缶詰 バナナ・キウイフルーツ
25	土	ちゃんぽん ナムル バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 米	オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・バナナ・こまつな
27	月	米飯 松風焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 スティックパン 牛乳 コーンパン	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵	ロールパン・米・ごま・車糖・パン粉 焼きふ・ホットケーキミックス・マヨネーズ	こねぎ・たまねぎ・にんじん・キャベツ 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・えのきたけ・わかめ スイートコーン
28	火	米飯 魚のパン粉焼き 豆腐チャンプルー キャベツのスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 塩昆布とソナのおにぎり	ヨーグルト・しいら・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐・豚もも・麦みそ・ベーコン 普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・マーガリン・パン粉・調合油 ごま	パセリ・にんじん・生しいたけ ブラックマッペもやし・こねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ・塩昆布

☆ 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
497 kcal	18.8 g	17.2 g	246 mg	1.6 mg	203 μg	0.27 mg	0.37 mg	25 mg	3.5 g	1.8 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。