



# 2月の献立表

日付	飲み物	こんだて	おもな食材	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
☆☆☆☆ 節分献立 ☆☆☆☆				
1 (木)	牛乳	大豆いりひじきご飯	米 麦 豚肉 油揚げ 切干大根 人参 ひじき 大豆 砂糖 醤油	826 35.5
		いわしの蒲焼	いわし 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油	
		キャベツと玉葱の味噌汁	キャベツ 玉葱 油揚げ じゃがいも 煮干し みそ	
2 (金)	牛乳	鶏ねぎ丼	米 麦 鶏肉 玉葱 青・赤ピーマン 糸こんにゃく(白) サラダ油 醤油 砂糖 みりん 酒 赤唐辛子	837 34.0
		具だくさん味噌汁	玉葱 じゃがいも 人参 えのき ほうれん草 油揚げ けずり節(鯖・かつお) みそ	
5 (月)	牛乳	カリカリ梅とじゃこのご飯	米 麦 カリカリ梅 ちりめんじゃこ 白ごま サラダ油	787 34.4
		和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐 玉葱 切干大根 パン粉 大根 葱 塩 こしょう サラダ油 醤油 みりん 砂糖 片栗粉	
		ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 白ごま	
6 (火)	牛乳	豚肉ときのこの和風スパゲッティ	スパゲッティ 玉葱 しめじ エリンギ 豚肉 にんにく しょうが ほうれん草 バター 刻みのり サラダ油 白ワイン 塩 こしょう 唐辛子 醤油 酒	740 30.4
		ツナサラダ	ツナ キャベツ ブロッコリー 人参 辛子 サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう ごま油	
		Feグレープゼリー	Feグレープゼリー(ぶどう果汁 砂糖 ぶどう果糖液糖 水溶性食物繊維 ワイン VC ゲル化剤 酸味料 乳酸Ca クエン酸)	
7 (水)	牛乳	中華丼	米 麦 豚肉 うずら卵 しょうが にんにく 人参 玉葱 たけのこ 干しいたけ 白菜 えび イカ チンゲン菜 サラダ油 砂糖 醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース ごま油 片栗粉 鳥がら	764 37.2
		春雨スープ	鶏肉 チンゲン菜 人参 きくらげ ねぎ 春雨 鳥がら 酒 塩 こしょう 醤油	
		みかん	みかん	
8 (木)	牛乳	ピタパンサンド	ピタパン(小麦粉 砂糖 塩 イースト 乳化剤) 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油 砂糖 醤油 みりん 片栗粉	751 33.0
		じゃが芋とキャベツのスープ	玉葱 人参 じゃがいも セロリー キャベツ ウインナー 白ワイン 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
		親子うどん	うどん 鶏肉 鶏卵 ほうれん草 わかめ 人参 葱 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 けずり節(鯖・かつお)	
9 (金)	牛乳	笹かまぼこのごま揚げ	笹かまぼこ(卵白不使用) 鶏卵 小麦粉 青のり 白ごま サラダ油	852 41.3
		ヨーグルト和え	ヨーグルト パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	
		照り焼きチキンとアスパラのスパゲッティ	スパゲッティ 鶏肉 ベーコン アスパラ 玉葱 にんにく しょうが 刻みのり サラダ油 白ワイン 塩 こしょう 唐辛子 醤油 酒 砂糖 片栗粉 みりん	
13 (火)	牛乳	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 サラダ油 塩 醤油 白ワイン こしょう 砂糖	738 27.9
		夏みかんゼリー	甘夏缶 みかんジュース 粉寒天 ゼラチン 砂糖	
		☆☆☆☆ バレンタイン献立 ☆☆☆☆		
14 (水)	牛乳	二色揚げパン(チョコ・きな粉)	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC)きな粉 砂糖 塩 チョコレート	808 28.5
		キャベツのクリームスープ	鶏肉 ベーコン 玉葱 小麦粉 バター 牛乳 キャベツ じゃがいも クリーム パセリ 塩 こしょう 鳥がら	
15 (木)	牛乳	鶏ごぼうご飯	米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 小松菜 サラダ油 糸昆布 砂糖 醤油 酒 塩	717 31.1
		鱈の辛子風味フライ	鱈 小麦粉 鶏卵 パン粉 青のり にんにく 辛子 酢 醤油 サラダ油	
16 (金)	牛乳	磯和え	ほうれん草 えのき 醤油 酒 みりん 刻みのり	782 30.1
		茶飯	米 麦 酒 塩 醤油	
		おでん	大根 うずらの卵 焼きちくわ(卵白不使用) ちくわぶ さつま揚げ じゃがいも こんにゃく(白) 結び昆布 塩 醤油 みりん 酒 煮干し	
19 (月)	牛乳	白菜の即席漬け	白菜 人参 きゅうり 塩 醤油 赤唐辛子	804 32.4
		麦ごはん	米 麦	
		鶏肉と里芋の中華煮	鶏肉 里芋 たけのこ 人参 しいたけ 玉葱 うずらの卵 醤油 酒 砂糖 オイスターソース サラダ油 鳥がら	
20 (火)	牛乳	トックのスープ	トック ベーコン 人参 小松菜 葱 醤油 塩 こしょう 片栗粉 鳥がら	887 34.8
		味噌ラーメン	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 キャベツ もやし 葱 コーン 醤油 みそ ラー油 ごま油 こしょう 鳥がら 豚骨 豆板醤	
21 (水)	牛乳	野菜餃子	餃子の皮 豚肉 玉葱 キャベツ たら しょうが にんにく 塩 醤油 ごま油 サラダ油 小麦粉	844 35.0
		ドライカレー	米 麦 豚肉 玉葱 人参 にんにく しょうが 塩 こしょう 赤ワイン 砂糖 ウスターソース トマトケチャップ 小麦粉 カレー粉 サラダ油	
22 (木)	牛乳	ハムサラダ	ハム キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 サラダ油 塩 醤油 こしょう 辛子	855 31.4
		はちみつパン	はちみつパン(小麦粉 はちみつ 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC)	
		マカロニとツナのグラタン	マカロニ ツナ ベーコン 玉葱 チーズ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 クリーム 塩 こしょう 白ワイン パセリ	
23 (金)	牛乳	野菜スープ	鶏肉 人参 玉葱 キャベツ コーン 塩 酒 こしょう 醤油 砂糖 鳥がら	733 25.8
		キムチチャーハン	米 麦 鶏肉 キムチ 切干大根 葱 たら 豆板醤 塩 こしょう 酒 ごま油 サラダ油	
		ワンタンスープ	豚肉 人参 もやし 葱 ワンタンの皮 にんにく しょうが 酒 醤油 塩 こしょう ごま油 サラダ油 鳥がら	
26 (月)	牛乳	カルピスゼリー	カルピス ゼラチン 粉寒天 砂糖 パイン缶	781 31.5
		海老ピラフ	米 麦 えび 人参 玉葱 ピーマン セロリー サラダ油 塩 こしょう 白ワイン 醤油 パセリ	
		とりの唐揚げ	鶏肉 しょうが にんにく 醤油 ごま油 片栗粉 小麦粉 サラダ油	
27 (火)	牛乳	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 オリーブオイル サラダ油 塩 こしょう 砂糖	779 28.9
		麦ご飯 手作りふりかけ	米 麦 ひじき しらす干し わかめ 白ごま ごま油 酒 醤油 みりん	
		肉じゃが	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく(白) サラダ油 酒 砂糖 みりん 醤油	
28 (水)	牛乳	キャベツの即席漬け	キャベツ きゅうり 人参 塩 醤油 赤唐辛子	750 30.8
		塩焼きそば	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 キャベツ たけのこ 人参 ピーマン きくらげ にんにく 塩 こしょう 醤油 レモン果汁 オイスターソース	
		ミックスサラダ	ハム じゃがいも きゅうり コーン キャベツ 玉葱 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
		ソファール(プレーン)	ソファール(脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料)	

●献立は変更する場合があります。

●給食費・副教材費の引き落としが 2月13日(火)にあります。ご協力お願いいたします。