

2月 給食献立表

2025年

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
3 月	五穀とひじきのごはん さばのごま味噌煮 小松菜としめじのお浸し いわしのつみれ汁	牛乳 ミニサラダ 麦茶 恵方巻き	普通牛乳・まさば・麦みそ・しらす干し かつお節・まいわし・まぐろ缶詰 でんぶ	塩せんべい・米・ごま・あわ・ひえ 車糖・オートミール・かたくり粉・ごま	ほしひじき・しょうが・こまつな・ぶなしめじ にんじん・大根・こねぎ・きゅうり・たくあん漬 焼きのり
4 火	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(リンゴ)	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも かつお削り節	うどん・車糖・食パン・マーガリン	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・りんご
5 水	やきとり丼 オクラ納豆和え わかめとえのきのみそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 豆乳バナナマフィ	普通牛乳・鶏もも・鶏むね 挽きわり納豆・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・豆乳	ビスケット・めし・車糖・ホットケーキミックス 有塩バター	根深ねぎ・たまねぎ・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ カットわかめ・バナナ
6 木	米飯 鯖の野菜あんかけ 和風サラダ すまし汁	牛乳 クラッカー 麦茶 たごやき	普通牛乳・さわら・まだこ・かつお節	ソーダクッキー・米・かたくり粉・調合油 米粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・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・もずく・こねぎ・あおのり
7 金	チキンカレー かみかみサラダ フルーツ(みかん)	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナチーズトースト	普通牛乳・鶏もも・さきいか まぐろ缶詰・プロセスチーズ	お菓子・米・じゃがいも・調合油 ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・温州みかん
8 土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(バナナ)	麦茶 星たべよ 麦茶 ぼたぼた焼き・白い風	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま・ラード ごま油・ぎょうざの皮・調合油	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら・バナナ
10 月	コッペパン 豆乳クリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミニサラダ 麦茶 わかめおにぎり	普通牛乳・鶏むね・調製豆乳	塩せんべい・コッペパン・薄力粉 有塩バター・米	かぶ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう はくさい・スイートコーン・ブラックマッペもやし えだまめ・りんご・カットわかめ
12 水	豚バラと白菜の蒲焼き丼 キャベツのごま和え 根菜みそ汁	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ココアプリン	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 麦みそ	コーンフレーク・米・調合油 かたくり粉・車糖・ごま カスタードデイング	はくさい・たまねぎ・こねぎ・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・にんじん ごぼう・大根・れんこん
13 木	米飯 鮭の塩こうじ焼き シーチキンサラダ 白菜のとろろスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 スティックアップルパイ	普通牛乳・しらすけ・まぐろ缶詰 ウインナー	米・塩こうじ・ごま油・かたくり粉 パイ皮・りんごジャム	バナナ・きゅうり・にんじん・キャベツ 黄ピーマン・はくさい・たまねぎ・水
14 金	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き 海藻サラダ すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ハートのココアクッキー	普通牛乳・鶏もも・麦みそ	ビスケット・米・ごま 背じそドレッシング・焼きふ・薄力粉 車糖・マーガリン	こねぎ・キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・えのきたけ こまつな
15 土	和風スパゲティ オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ソフサラダ 麦茶 おにぎり煎餅・おさつ	まぐろ缶詰・ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲティ 調合油・ゼリー・お菓子	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン 水
17 月	菜めしごはん カレイの煮つけ ほうれん草の白和え じゃが芋のミルク味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ホイップあんぱん	普通牛乳・干しかれい・厚揚げ 水納豆・麦みそ・ホイップクリーム こしあん	お菓子・米・車糖・かたくり粉・ごま じゃがいも・コッペパン	大根・しょうが・こまつな・ほうれんそう にんじん・たまねぎ・こねぎ
18 火	ちゃんぽん 中華風酢の物 フルーツ(オレンジ)	牛乳 キャンディーチーズ 麦茶 ゆかりおにぎり	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰	中華めん・緑豆はるさめ・ごま・車糖 ごま油・米	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・きゅうり バレンシアオレンジ・ゆかり粉
19 水	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンパウンドケーキ	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰 ゼラチン・ヨーグルト	ソーダクッキー・米・ごま・ホットケーキミックス 車糖・有塩バター	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・もも・レモン 干しぶどう
20 木	米飯 鶏肉のきのおろしソテー さつまいもとチーズのサラダ すまし汁	麦茶 味しらべ 牛乳 豆乳きな粉クッキー	鶏もも・プロセスチーズ・絹ごし豆腐 普通牛乳・調製豆乳・きな粉	塩せんべい・米・調合油・かたくり粉 さつまいも・薄力粉・車糖・マーガリン	大根・ぶなしめじ・えのきたけ・水・にんじん きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・こねぎ
21 金	米飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 おからマフィン	普通牛乳・豚ばら・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・おから	米・じゃがいも・調合油・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー・キャベツ 西洋かぼちゃ・水
22 土	けんちんうどん きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ(みかん)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ポップコーン・きな粉	鶏もも・絹ごし豆腐・しらす干し	塩せんべい・うどん・ごま・車糖 お菓子	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ きゅうり・カットわかめ・温州みかん
25 火	米飯 カツオの磯風味 がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 うどんスナック	普通牛乳・かつお・がんもどき 絹ごし豆腐	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・うどん	水・あおのり・大根・にんじん・さやいんげん ほうれんそう
26 水	米飯 ハンバーグ ポテトサラダ ジュリエンスープ	牛乳 コーンフレーク りんごジュース お誕生日ケーキ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・パン粉 じゃがいも・ホットケーキミックス・有塩バター 車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン キャベツ・水・いちご
27 木	鶏そぼろごはん なめたけ和え けんちん汁	麦茶 星たべよ 牛乳 フルーツサンド	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳・ホイップクリーム	塩せんべい・米・車糖・かたくり粉 食パン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・オクラ・なめたけ・ごぼう・大根 こねぎ・もも缶詰・みかん缶詰
28 金	しょうゆラーメン 大根サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスコ 牛乳 レーズンサンドクッキー	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 ホイップクリーム	お菓子・中華めん・ごま油 ソーダクッキー	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ 大根・きゅうり・トマト・バナナ・干しぶどう

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	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	塩 分
520 kcal	18.1 g	15.6 g	221 mg	1.4 mg	161 μg	0.21 mg	0.32 mg	18 mg	2.0 g