

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
1	土	ナポリタン コールスローサラダ 豆腐のスープ	麦茶 オレンジ お菓子・麦茶	ウインナー・木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ビスケット	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ほんしめじ 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・こねぎ
3	月	米飯 いわしの揚げ煮 けんちょう キャベツのスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 恵方巻き	ヨーグルト・まいわし・木綿豆腐 だいたい水煮缶詰・普通牛乳・牛かた	車糖・米・かたくり粉・調合油	しょうが・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	火	米飯 野菜つくね 切干大根の酢物 中華スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 コーンマヨパン	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス 調合油	たまねぎ・キャベツ・にら・切干しだいこん にんじん・きゅうり・生しいたけ・にんじん こねぎ・スイートコーン
5	水	米飯 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え チンゲン菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 塩昆布とツナのおにぎ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・まぐろ缶詰	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 普通はるさめ・ごま	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・生しいたけ・塩昆布・梅干し
6	木	米飯 ポークチャップ 白菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・きな粉	米・調合油・車糖・ごま・ごま油・焼きふ ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ はくさい・スイートコーン・きゅうり・えのきたけ わかめ
7	金	豚みそ丼 もやしの梅和え 豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 人参とチーズのスコ	普通牛乳・豚もも・妻みそ・木綿豆腐 パルメザンチーズ	ビスケット・米・車糖・ごま油・ごま ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・こねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・にんじん
8	土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ みかん	麦茶 りんごかん 麦茶 お菓子	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖 ビスケット	寒天・りんご飲料・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 ほうれん草・温州みかん
10	月	米飯 魚のマヨみそやき キャベツの中華和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ごまクッキー	ゼラチン・普通牛乳・みたら・妻みそ まぐろ缶詰・木綿豆腐	米・ごま・ごま油・車糖・有塩バター 調合油・ホットケーキミックス	いちご・こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布・ぶなしめじ・わかめ
12	水	米飯 豚肉のカレー炒め 小松菜とエノキの中華和え もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 ポテト春巻き(カレー味)	普通牛乳・豚もも	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・車糖・ごま油・じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・スイートコーン・こねぎ・こまつな にんじん・えのきたけ・ブラックマッペもやし きくらげ・にんじん・にら・ブロッコリー
13	木	米飯 ごぼうつくね もやしとにらの炒め物 みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・魚肉ソーセージ 木綿豆腐・妻みそ・しらす干し ベーコン	米・かたくり粉・車糖・調合油・ごま油	ぶどう飲料・寒天・こねぎ・ごぼう・たまねぎ しょうが・ブラックマッペもやし・にら にんじん・ほんしめじ・カットわかめ・こまつな
14	金	お弁当の日	牛乳 オレンジ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・豆乳	米・薄力粉・車糖・調合油	パレンシアオレンジ
15	土	きのこスパゲッティ もやしの中華和え 野菜スープ	麦茶 バナナ 麦茶 お菓子	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖 ごま油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・こねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・にんじん・キャベツ・ブロッコリー
17	月	米飯 肉豆腐 キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・妻みそ きな粉	コーンフレーク・米・調合油・車糖・ごま 薄力粉	にんじん・はくさい・たまねぎ・こねぎ キャベツ・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ
18	火	米飯 のり塩チーズチキン ほうれん草とエノキのごまあえ 豆腐とわかめのスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ツナおにぎり	ヨーグルト・鶏もも・パルメザンチーズ 木綿豆腐・普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・ごま	バナナ・あおさ・ほうれん草・にんじん えのきたけ・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ
19	水	米飯 豆腐つくね 切干大根の煮物 みそ汁	麦茶 みかん 牛乳 プリン	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・さつま揚げ 妻みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・焼きふ	温州みかん・こねぎ・しそ・しょうが・にんじん 切干しだいこん・生しいたけ・ほんしめじ カットわかめ
20	木	炒り豆腐どんぶり 小松菜とじゃこの和え物 白菜のスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・ゼラチン・木綿豆腐 鶏ひき肉・しらす干し・かつお削り節 ベーコン・パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・ごま・食パン マヨネーズ	りんご飲料・生しいたけ・たまねぎ・にんじん にら・こまつな・カットわかめ・はくさい
21	金	鮭バターピラフ 鶏のから揚げ チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・べにざけ・鶏もも・ベーコン 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・有塩バター・かたくり粉 調合油・ポテトチップス・薄力粉・車糖	たまねぎ・スイートコーン・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん・スイートコーン・ブロッコリー ほんしめじ・みかん缶詰・バナナ
22	土	肉うどん 豚野菜炒め バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 お菓子	牛もも・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・調合油・ごま油・ビスケット	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ 青ピーマン・ブラックマッペもやし・にんじん バナナ
25	火	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 りんご 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚かた・ヨーグルト	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま	りんご・たまねぎ・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 こねぎ
26	水	米飯 魚の梅おほか焼 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・まさば・かつお削り節 木綿豆腐・豚もも・妻みそ・ウインナー プロセスチーズ	米・調合油・車糖・食パン	オレンジ飲料・寒天・梅干し・しそ・にんじん ブラックマッペもやし・にら・たまねぎ ほんしめじ・カットわかめ・青ピーマン
27	木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨の中華和え クリームシチュー	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しそわかめおにぎり	普通牛乳・きな粉・しろさけ チーズスプレッド・ロースハム・鶏むね	マカロニ・スパゲッティ・車糖・コッペパン じゃがいも・かたくり粉・普通はるさめ ごま・車糖・ごま油・薄力粉 有塩バター・米	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり ブロッコリー・しそ
28	金	鶏のねぎ塩ぶり 納豆和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆 厚揚げ・妻みそ・木綿豆腐 魚肉ソーセージ	車糖・かたくり粉・ごま油・ごま ホットケーキミックス・調合油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ ブラックマッペもやし・こねぎ・ほうれん草 にんじん・カットわかめ・ブロッコリー

☆ 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
478 kcal	18.3 g	15.5 g	255 mg	1.5 mg	218 μg	0.30 mg	0.38 mg	23 mg	3.4 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