



# 2023年 2月の献立表



日	献立	牛乳	皿人	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
1水	今井江特製ミートソースパスタ バーニャカウダのインサラータ レンズ豆のミネストローネ	○	3 5	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ アンチョビ 牛乳 ベーコン 「商店街コラボメニュー」	ペンネ オリーブ油 でん粉 レンズ豆 じゃが芋	玉ねぎ しょうが ブロccoli 人参 大根 にんにく トマト缶	792 kcal 40.9 g 41.6 g
2木	麦入りワカメご飯 豚すき 野菜チップス	○	3 3	牛乳 わかめごはんの素 豚肉 焼き豆腐	精白米 押麦 こんにゃく 上白 糖 三温糖 さつまいも でん粉 薄力粉 油	人参 玉ねぎ えのき 白菜 ご ぼう れんこん	844 kcal 26.1 g 27.1 g
3金	いわしのかばやき丼 大根と小松菜のゴマ炒め 玉葱ときのこのみそ汁 あとひきみそ大豆	○	3 5	牛乳 いわし のり 油揚げ みそ みそ 大豆 「節分メニュー」	精白米 でん粉 薄力粉 油 三 温糖 ごま ごま油 上白糖	しょうが 大根 小松菜 玉ねぎ えのき しめじ	821 kcal 35.9 g 26.1 g
6月	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 春雨と白菜の中華風スープ	○	3 3	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 油 きょうざの皮 ごま 油 でん粉 油 緑豆春雨	キムチ にんにく 人参 長ねぎ にら キャベツ しょうが 白菜 干しいたけ	790 kcal 27.3 g 30.3 g
7火	カレーうどん ひじき入り炒り豆腐 キャラメルポテト	○	3 4	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 生 クリーム	うどん 油 上白糖 でん粉 三 温糖 さつまいも 油 グラニュー 糖 バター	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長 ねぎ 枝豆 干しいたけ	831 kcal 27.5 g 40.7 g
8水	フレンチトースト ミートボールシチュー 小松菜とコーンのソテー	○	3 3	牛乳 牛乳 鶏卵 生クリーム 豚肉	食パン 上白糖 バター 粉糖 油 パン粉 三温糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベ ツ しょうが トマトジュース パセリ ブラックマッペもやし 小松菜 ホールコーン	753 kcal 31.9 g 34.6 g
9木	いなりご飯 竹輪と野菜の旨煮 ほうれん草と麩のみそ汁 ほうじ茶ミルクプリン	○	3 4	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ みそ 寒天 牛乳 加糖練乳	精白米 上白糖 ごま じゃが芋 三温糖 麩	しょうが甘酢漬 干しいたけ 人 参 たけのこ さやいんげん ご ぼう 大根 ほうれん草	780 kcal 26.6 g 17.3 g
10金	麦入りご飯 鶏肉の辛味噌焼き 白菜のごま和え けんちん汁 みかん	○	3 5	牛乳 鶏肉 みそ みそ 油揚 げ かつお節	精白米 米粒麦 白ごま 白ごま 三温糖 じゃが芋 でん粉	にんにく しょうが 小松菜 白 菜 人参 大根 長ねぎ みかん	774 kcal 33.2 g 25.3 g
13月	ご飯 ひじきとじゃこふりかけ 鯖の味噌煮 じゃが芋きんぴら かき卵汁	○	3 5	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 削り節 さば みそ 豆腐 鶏 卵	精白米 ごま 三温糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 でん粉	しょうが れんこん ごぼう 人 参 小松菜	785 kcal 36.6 g 25.8 g
14火	揚げパン(ココア) ベーコンと小松菜のマカロニグラタン 野菜とコーンのスープ	○	2 3	牛乳 ベーコン 牛乳 生ク リーム チーズ 「バレンタインメニュー」	油 コッパパン 上白糖 グラ ニュー糖 マカロニスバゲッティ 油 バター 薄力粉 でん粉	人参 玉ねぎ エリンギ えのき 小松菜 セロリ しょうが ほう れん草 ホールコーン	845 kcal 27.7 g 41.6 g
15水	鶏肉と高野豆腐のごはん ツナいり卵焼き さつまいもの味噌汁 みかんゼリー	○	3 4	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 ツナ 豆腐 みそ みそ 寒天	精白米 こんにゃく 三温糖 油 上白糖 さつまいも	干しいたけ 人参 ごぼう 玉ね ぎ グリンピース しょうが 大 根 葉ねぎ みかんジュース み かん缶	812 kcal 33.9 g 26.4 g
16木	中華丼 揚げじゃが芋の味噌がらめ 千切り野菜の中華スープ	○	3 4	牛乳 豚肉 ちくわ なると うずら卵 みそ 鶏卵	精白米 油 でん粉 油 じゃが 芋 三温糖 バター ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 干しい たけ 白菜 たけのこ キャベツ 長ねぎ グリンピース にんにく ブラックマッペもやし	838 kcal 28.8 g 22.6 g
17金	焼き鳥ごはん もやしときゅうりのピリ辛和え 豆腐の味噌汁	○	3 5	牛乳 鶏肉 のり かつお節 豆腐 みそ みそ 油揚げ	精白米 油 三温糖 緑豆春雨 上白糖 ごま油	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ ブラックマッペもやし きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	753 kcal 33.3 g 22.0 g
20月	麻婆豆腐丼 じゃがいもの醤油バター和え 青梗菜としめじのスープ	○	3 4	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ かつお節 鶏肉	精白米 油 ごま油 三温糖 で ん粉 じゃが芋 バター	長ねぎ たけのこ 人参 干しい たけ にんにく しょうが ほん しめじ チンゲンサイ	842 kcal 32.1 g 31.2 g
21火	キャロットライスクリームソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	○	3 4	牛乳 鶏肉 牛乳 ツナ ベー コン	精白米 米粒麦 バター 油 薄 力粉 オリーブ油 上白糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリ しょうが	782 kcal 25.0 g 29.2 g
22水	ご飯 海苔の佃煮 魚のマヨネーズ醤油焼き 青菜とコーンのソテー 豚汁	○	3 5	牛乳 のり さけ 豚肉 みそ みそ	精白米 上白糖 マヨネーズ油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく チンゲンサイ 人参 ホールコーン ブラックマッペも やし ごぼう 大根 長ねぎ	758 kcal 33.2 g 25.6 g
24金	ツナと大根のおろしバゲッティ 海藻の味噌ドレッシングサラダ 野菜入りコーンクリームスー プリんご	○	3 6	牛乳 ツナ のり わかめ み そ 牛乳	スパゲッティ 油 上白糖 三温糖 ごま油 バター 薄力粉	小松菜 大根 キャベツ きゅう り 人参 ホールコーン 玉ねぎ クリームコーン しょうが パセ リ りんご	753 kcal 29.3 g 30.6 g
27月	親子丼 大根のピリ辛和え じゃが芋とわかめの味噌汁 デコボン	○	3 5	牛乳 鶏肉 なると 鶏卵 わ かめ みそ	精白米 油麩 上白糖 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ グリンピー ス 大根 きゅうり 長ねぎ テ コボン	758 kcal 32.2 g 19.9 g
28火	鮭チャーハン 春雨入り野菜炒め 白菜と肉団子のスープ	○	3 3	牛乳 鶏卵 さけ ハム 豚肉	精白米 油 春雨 上白糖 ごま 油 パン粉	しょうが 干しいたけ 長ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ キャベ ツ 小松菜 白菜	794 kcal 31.7 g 31.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆