

# 給食予定こんだて表

2月

※献立は変更になることがあります。

こんだて		アレル キー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	アレル キー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価
1 (火)	ごはん		米 強化米	エネルギー 632 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 635 kcal
	豚肉のくわ焼き風		豚肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜	たんばく質 26.8 g	鶏肉のピリ辛ソース		鶏肉 油 小麦粉 トマトチップ 酒 コチュジャン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん にんにく	たんばく質 25.3 g
	ひじきの炒め煮		こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん さつま揚げ ひじき 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん 顆粒和風だし	脂 質 20.0 g	15 春雨のサラダ	卵	キャバツ きゅうり ノイグドレッシング 錦糸卵(卵 でん粉 砂糖 油) 春雨 にんじん 塩 こしょう	脂 質 21.8 g
	わかめのみそ汁		木綿豆腐 玉ねぎ にんじん みそ わかめ かつおだし 顆粒和風だし	カルシウム 333 mg	(火) なめこのみそ汁		木綿豆腐 ねぎ みそ なめこ かつおだし	カルシウム 284 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g
2 (水)	ごはん		米 強化米	エネルギー 622 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 651 kcal
	いわしのみそ煮		いわし 砂糖 みそ 生姜 デソブ	たんばく質 28.7 g	焼きギョウザ		ギョウザ(キャバツ 豚肉 鶏肉 生姜 こ) 小麦粉 大豆粉)	たんばく質 25.3 g
	油揚げのごま酢あえ		大根 キャバツ 油揚げ 酢 すりごま 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ごま油	脂 質 19.9 g	16 野菜と海藻のナムル		もやし キャバツ にんじん 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ 昆布 とさかのり ぶのり 中華スープ(乳・卵なし) トマト(ジュ) 木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 八丁みそ たら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 し	脂 質 21.5 g
	豚汁		木綿豆腐 大根 白菜 里芋 豚肉 ねぎ にんじん みそ かつおだし	カルシウム 357 mg	(水) 麻婆豆腐		木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 八丁みそ たら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 し	カルシウム 405 mg
	牛乳 / 節分豆	乳	牛乳 / 福豆(大豆)	食塩相当量 1.6 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g
3 (木)	ミルク食パン ジャム	乳	食パン【小麦 乳】 ブルーベリージャム	エネルギー 697 kcal	チーズクッパ	乳	チーズ ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー 633 kcal
	ウインナー		ツウイッチ(卵・乳なし) トマトチップ ウスターソース 砂糖	たんばく質 24.8 g	スパゲッティミートソース		スパゲッティ 玉ねぎ トマト トマトチップ 豚肉 にんじん ぶなしめじ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 塩 こしょう	たんばく質 24.8 g
	千切りサラダ		キャバツ 水菜 ノイグドレッシング にんじん こしょう	脂 質 32.2 g	17 野菜スープ		白菜 玉ねぎ もやし にんじん コンソメ 淡口しょうゆ ベーコン【乳・卵なし】 塩 パセリ こしょう	脂 質 19.9 g
	シチュー	乳	玉ねぎ 牛乳 じゃがいも ブロッコリー にんじん 鶏肉 米粉 とりがらだし コンソメ 油 こしょう パセリ 塩	カルシウム 370 mg	(木) 牛乳	乳	牛乳	カルシウム 382 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g		乳	牛乳	食塩相当量 5.0 g
4 (金)	(麦飯)		米 強化米 大麦	エネルギー 699 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 676 kcal
	キーマカレー		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 カレールウ(乳無し) にんじん 大豆 油 赤ワイン 生姜 にんにく	たんばく質 20.2 g	さばのねぎみそ焼き		さば みそ ねぎ 砂糖 みりん 酒 淡口しょうゆ 生姜 油 トマト(ジュ)	たんばく質 27.4 g
	コーンサラダ		キャバツ ブロッコリー とうもろこし 赤ピーマン 酢 淡口しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 23.9 g	18 れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー ノイグドレッシング 黄ピーマン 鶏肉 濃口しょうゆ 酢 酒 砂糖	脂 質 23.6 g
	りんごゼリー		りんごゼリー(りんご 砂糖 ゼラチン)	カルシウム 274 mg	(金) 大根のみそ汁		大根 ねぎ えのきたけ みそ にんじん 油揚げ かつおだし	カルシウム 375 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	牛乳 / ヨーグルト	食塩相当量 2.3 g
7 (月)	チキンライス		米 強化米 玉ねぎ 鶏肉 トマトチップ とうもろこし 大麦 グリンピース マッシュルーム 油 豆乳 大豆粉 白ワイン ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 677 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 695 kcal
	マカロニサラダ		マカロニ キャバツ ノイグドレッシング にんじん 塩 こしょう	たんばく質 23.1 g	卵焼き	卵	卵焼き(卵 澱粉 砂糖 油 みりん)	たんばく質 28.7 g
	ポトフ		じゃがいも かぶ 玉ねぎ 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 アル) 魚介(入れ) にんじん 小松菜 さやいんげん とりがらだし 淡口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂 質 19.6 g	21 即席漬		キャバツ 白菜 にんじん たくあん漬(大根) 淡口しょうゆ 酢	脂 質 25.4 g
	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 290 mg	(月) 能登牛のすき焼き風煮		能登牛 白菜 玉ねぎ 焼き豆腐 こんにゃく ねぎ にんじん 濃口しょうゆ 車麩 酒 砂糖 みりん 油 濃口しょうゆ	カルシウム 449 mg
				食塩相当量 2.6 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g
8 (火)	ごはん		米 強化米	エネルギー 665 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 633 kcal
	かぼちゃシューマイ		かぼちゃシューマイ(キャバツ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 れんこん 小麦粉)	たんばく質 27.3 g	さけのマヨネーズ焼き		鮭 玉ねぎ にんじん 白みそ ノイグドレッシング 酒 みそ 紙カップ	たんばく質 25.6 g
	えび入りビーフン炒め	えび	キャバツ えび もやし ビーフン にんじん たら 濃口しょうゆ 油 ごま油 生姜 中華スープ 塩 こしょう	脂 質 17.9 g	22 青菜のおひたし		ほうれん草 キャバツ もやし 濃口しょうゆ ごま 砂糖 ごま油	脂 質 20.7 g
	厚揚げの中華煮		厚揚げ 白菜 もやし 豚肉 ねぎ 濃口しょうゆ とりがらだし 片栗粉 砂糖 酒 油 中華スープ 生姜 ししいたけ	カルシウム 340 mg	(火) さつまいもの豚汁		白菜 さつまいも 豚肉 ねぎ みそ にんじん ごぼう かつおだし 酒	カルシウム 312 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g
9 (水)	ごはん		米 強化米	エネルギー 665 kcal	胚芽パンズ	乳	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】	エネルギー 697 kcal
	輪島ぶぐの竜田揚げ		輪島ぶぐ 片栗粉 油 塩こうじ 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖 にんにく ゆず 青唐辛子 塩	たんばく質 32.3 g	メンチカツ		メンチカツ(キャバツ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆粉) 中濃ソース 油	たんばく質 27.6 g
	ブロッコリーのごまマヨあえ		ブロッコリー キャバツ ノイグドレッシング にんじん 濃口しょうゆ	脂 質 22.2 g	24 野菜のカレー炒め		キャバツ 玉ねぎ もやし にんじん 油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう	脂 質 30.7 g
	貝だくさんみそ汁		大根 豚肉 玉ねぎ ねぎ こんにゃく にんじん みそ かつおだし	カルシウム 280 mg	(木) ポークビーンズ		玉ねぎ トマト 豚肉 にんじん 大豆 マカロニ トマトチップ とりがらだし 赤ワイン 砂糖 オリブ油 コンソメ にんにく 塩	カルシウム 518 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.6 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g
10 (木)	キャロットパン	乳・卵	キャロットパン【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー 616 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 623 kcal
	トンカツ		豚肉 パン粉 かたくり粉 大豆粉 油 中濃ソース	たんばく質 22.6 g	ぶりの照り焼き		ぶり 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖	たんばく質 25.0 g
	コーンスローサラダ		キャバツ 水菜 とうもろこし ノイグドレッシング にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 27.0 g	25 切干大根のそぼろ炒め		豚肉 にんじん 切干大根 えだまめ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん ししいたけ	脂 質 19.9 g
	春雨のスープ		玉ねぎ 豚肉 にんじん 油 とりがらだし 春雨 コンソメ パセリ	カルシウム 344 mg	(金) 油揚げのみそ汁		大根 小松菜 みそ 油揚げ かつおだし	カルシウム 305 mg
	牛乳 / フルーツミルク寒天	乳/乳	牛乳 / ミルク寒天(牛乳 みかん 砂糖 寒天)	食塩相当量 2.2 g	牛乳 / せとか	乳	牛乳 / せとか	食塩相当量 1.8 g
14 (月)	ごはん		米 強化米	エネルギー 634 kcal	わかめごはん		米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 699 kcal
	ハンバーグチップス		豚肉 玉ねぎ でん粉 じゃがいも トマトチップ 砂糖 ウスターソース	たんばく質 18.2 g	鶏肉のハニーマスタード焼き		鶏肉 はちみつ 濃口しょうゆ 白ワイン 油 マスタード 塩	たんばく質 30.5 g
	水菜のサラダ		キャバツ 水菜 ノイグドレッシング にんじん こしょう	脂 質 21.2 g	28 大根とツナのサラダ		大根 小松菜 キャバツ まぐろ(缶詰) ノイグドレッシング 赤ピーマン 酢 濃口しょうゆ	脂 質 23.7 g
	シュリアンスープ		白菜 玉ねぎ もやし にんじん コンソメ 淡口しょうゆ 塩 パセリ こしょう	カルシウム 433 mg	(月) とり野菜		玉ねぎ 白菜 豚肉 もやし ねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ みそ 砂糖 香辛料 みりん 濃口しょうゆ 生姜 酒	カルシウム 318 mg
	牛乳 / ハートのチョコプリン	乳	牛乳 / チョコプリン(豆乳 砂糖 ココア)	食塩相当量 3.3 g	牛乳 / 豆乳プリン	乳	牛乳 / 豆乳プリン(豆乳 砂糖)	食塩相当量 3.2 g