



令和6年度 2月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに血や肉のもとになる(赤)	おもに熱や力のもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
3日 (月)	ごはん 豚丼の具 野菜いっぱいみそ汁 焼きいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ さつまいも	河北都市産コシヒカリ さとう さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ だいこん はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	626 23.1 17.7 2.2
4日 (火)	きなこ揚げパン ワインナー [●] プロッコリーとコーンのソテー [●] 肉団子と野菜のスープ	牛乳 / きなこ ワインナー とり肉	米粉ミルクロール 油 さとう 油 パン粉	ブロッコリー コーン もやし たまねぎ ねぎ しょうが だいこん にんじん	614 26.6 29.3 2.6
5日 (水)	ごはん さばのねぎみそ焼き えだまめともやしの和え物 のっつい汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ とり肉 とうふ	河北都市産コシヒカリ さとう さとう ごま油 さといも かたくり粉	ねぎ えだまめ もやし にんじん だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	589 27.7 19.8 1.8
6日 (木)	チーズクッペ とりとうずら卵のケチャップからめ ラビオリースープ いよかん	牛乳 とり肉 うずら卵 ぶた肉	チーズクッペ かたくり粉 油 さとう 小麦粉 油 パン粉 でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな いよかん	601 27.3 25.0 2.9
7日 (金)	わかめごはん 野菜かきあげ ツナときゅうりのさっぱりあえ とり塩うどん	牛乳 / わかめ 大豆 まぐろフレーク とり肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 油 小麦粉 さとう うどん ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゅうり もやし はくさい にんじん しめじ ねぎ	641 20.2 19.7 2.6
10日 (月)	ごはん / しそ味ひじき とり肉のてりやき あつあげのみそ炒め 沢煮椀	牛乳 / ひじき とり肉 あつあげ みそ ぶた肉	河北都市産コシヒカリ / さとう キヌア 水あめ 油 さとう 油 さとう ごま油	/ しその実 にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが たけのこ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	583 27.2 17.5 2.3
11日 (火)	建国記念の日				
12日 (水)	ごはん いわしのしょうが煮 はりはりあえ おでん	牛乳 いわし とり肉 あつあげ ちくわ	河北都市産コシヒカリ さとう でんぶん さとう 水あめ いりごま さといも さとう	しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	607 23.8 19.8 2.3
13日 (木)	ミルク食パン / メープルジャム とり肉の香味揚げ かほっくりとチーズのサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ハム チーズ ベーコン あさり 大豆	ミルク食パン / さとう メープルシュガー かたくり粉 油 さつまいも 卵なしマヨネーズ マカロニ オリーブ油 さとう	にんにく きゅうり にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリ トマト	649 30.4 25.1 3.0
14日 (金)	麦ごはん ハートのコロッケ オニオンサラダ ハヤシライス	牛乳 とり肉 ぶた肉 ぶた肉 白いんげん豆	河北都市産コシヒカリ 白麦 じゃがいも さとう ラード バン粉 小麦粉 油 でんぶん 油 小麦粉 コーンクリーミードレッシング 油 ハヤシルウ バター 小麦粉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	777 21.9 30.0 1.8
17日 (月)	ごはん れんこんとかほっくりの酢豚 中華コーンスープ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さつまいも さとう かたくり粉 さとう でんぶん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン コーン たまねぎ にんじん ねぎ レモン果汁	680 22.9 19.4 2.6
18日 (火)	バターロール ささみカツ コーンのさっぱりサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 とり肉 大豆 とり肉 牛乳	バターロール パン粉 小麦粉 でんぶん 油 さとう 油 さつまいも 油 米粉 バター 生クリーム	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ	621 25.1 23.3 2.3
19日 (水)	ごはん 魚の香草焼き もやしのごま酢あえ カレーうどん	牛乳 赤魚 ぶた肉	河北都市産コシヒカリ オリーブ油 ねりごま さとう 油 うどん 油 カレールウ	バジル パセリ もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	619 25.6 19.6 1.9
20日 (木)	米粉ミルクロール ハムステーキ えびのトマトクリームスパゲッティ キャベツの塩こうじスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび ぶた肉	米粉ミルクロール ラード でん粉 さとう スパゲッティ オリーブ油 さとう 生クリーム	にんにく たまねぎ ブロッコリー トマト キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	596 30.0 22.8 2.7
21日 (金)	ごはん / 河北鶏ヨーグルト 河北鶏ポークのみぞだれかけ 磯香和え かほっくりのけんちん汁	牛乳 / ヨーグルト ぶた肉 とり野菜みそ 白みそ 糸かまぼこ やきのり とうふ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう さつまいも ごま油	ねぎ キャベツ こまつな れんこん にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	662 23.7 23.1 1.9
24日 (月)	振替休日				
25日 (火)	ミルク食パン いりこフライ フルーツクリーム スープ煮	牛乳 かたくちいわし ヨーグルト ぶた肉 ベーコン	ミルク食パン パン粉 小麦粉 米粉 油 ホイップクリーム 油 じゃがいも	パイナップル 黄桃 みかん たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	564 22.6 22.7 2.4
26日 (水)	麦ごはん オムレツ コールスローサラダ チキンカレー	牛乳 たまご とり肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 油 でんぶん さとう 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	722 23.2 24.5 2.4
27日 (木)	ミルクロール あじのピザソースかけ ポテトサラダ だいこんと白菜のスープ	牛乳 あじ ワインナー	ミルクロール かたくり粉 油 オリーブ油 さとう じゃがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく トマト パセリ にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい たまねぎ にんじん こまつな	564 24.1 24.9 2.5
28日 (金)	ごはん とり肉の美味だれ ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 とうふ みそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 油 さとう じゃがいも ねりごま いりごま	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな	637 24.2 23.7 2.2

✿今月の地場産物✿

・河北都市産コシヒカリ ・河北都市産米粉パン ・河北鶏ポーク ・こまつな ・れんこん ・かほっくり ・とり野菜みそ ・河北鶏ヨーグルト

