



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

