



令和6年度

2月分

給食予定献立表

3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3 (月)	チーズクッパ いわしのトマト煮 スパゲティソテー 冬野菜のシンジャーポトフ 節分豆	脱脂粉乳 チーズ いわし ベーコン ウィンナー 鶏肉 大豆	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう 米粉 スパゲティ 油 里芋	たまねぎ トマト レモン果汁 たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん だいこん いんげん しょうが	814	39.0	32.3
4 (火)	ごはん 豚肉のくわ焼き おかあえ 大根と油揚げのみそ汁 味付けのり	豚肉 ちくわ かつお節 油揚げ みそ 味付けのり	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 花魁	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん こまつな えのきだけ にんじん	818	33.3	28.1
5 (水)	ピビンバ（麦ごはん） （具） チヂミ 白玉入り中華スープ 乳酸菌飲料（ヤクルト）	牛肉 チヂミ（豆腐 おから） ヤクルト	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 鶏油 油） さとう 白玉	にんにく にんじん もやし こまつな チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） はくさい しめじ にんじん チンゲンサイ	845	24.6	17.4
6 (木)	ごはん あじの西京焼き ひじきの炒め煮 鶏団子の塩鍋	あじ 白みそ ひじき 油揚げ 鶏団子（鶏肉） 焼き豆腐	米 さとう 油 さとう 鶏団子（パン粉） ごま油	こんにゃく にんじん えだまめ 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが） はくさい にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	747	36.9	20.1
7 (金)	飛梅ごはん 大豆とじゃがいものりしお★ 肉豆腐 デザート（りんごゼリー）	大豆 青のり 牛肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	梅干し たまねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ りんご	857	31.7	28.1
10 (月)	チョコくるくるパン ポテトリヨネーズ ごぼうサラダ スープ煮	脱脂粉乳 チョコシート（卵 乳） 豚肉 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート（でんぷん 小麦粉 ココア さとう） ポテトチップス（じゃがいも 油） さとう 油 フライドオニオン（油 小麦粉）マヨネーズ ごま 里芋	チョコシート（レモン果汁） たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり フライドオニオン（たまねぎ） にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	821	30.6	34.8
12 (水)	麦ごはん フレンチサラダ ビーフカレー デザート（豆乳プリン）	鶏肉 牛肉 豆乳	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールフ 水あめ ショートニング さとう でんぷん	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	856	25.1	21.6
13 (木)	わかめごはん カマスフライ キャベツのごまあえ くるまふの卵とじ くだもの（ぼんかん）	わかめ かます 鶏卵 鶏肉	米 白麦 パン粉 でんぷん 大豆油 ごま さとう 車麩 さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん 干ししいたけ みつば ぼんかん	845	35.3	22.3
14 (金)	ピラフ ブロッコリーサラダ ミネストローネ デザート（チョコクレープ）	ウィンナー ベーコン 豆乳 大豆粉	米 バター 油 チーズ コーンクリーミードレッシング マカロニ じゃがいも さとう 油 麦芽糖 さとう 油 米粉 水あめ ココアパウダー でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ セロリ トマト	868	24.5	28.5
17 (月)	揚げパン 肉団子 キャベツのマスタード炒め コーンポタージュ	脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 大豆たん白 ツナ ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング さとう マーガリン 大豆油 豚脂 さとう でんぷん 油 油 米粉 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	862	33.9	33.5
18 (火)	麻婆丼（麦ごはん） （具） えび入り網目巻巻き 野菜のナムル 春雨スープ	豆腐 豚肉 赤みそ えび いか ベーコン	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 ごま 春雨	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ にんじん ねぎ みずくわい だけのこ にら ねぎ しょうが しいたけ もやし こまつな にんじん ねぎ しめじ チンゲンサイ	827	26.5	25.2
19 (水)	ごはん 魚の香味揚げ れんこんのマヨきんぴら ほうとう	ぶり（がんど） 豚肉 油揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ さとう ほうとう	にんにく しょうが ねぎ れんこん にんじん こんにゃく えだまめ しめじ だいこん はくさい かぼちゃ	851	33.7	29.0
20 (木)	バターライス ブロッコリーソテー ハッシュドビーフ くだもの（いちご）	牛肉	米 バター マカロニ 油 油 チャツネ（さとう 水あめ はちみつ でんぷん） ハヤシルウ	ブロッコリー カリフラワー 赤ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム プルーン チャツネ（パイヤ りんご マンゴー レーズン）トマト いちご	792	28.0	21.2
21 (金)	ごはん 鶏肉のザンギ ラーメンサラダ いも団子汁 デザート（北海道産かぼちゃのプリン）	鶏肉 ロースハム 豚肉 うすあげ 豆乳	米 でんぷん 米粉 大豆油 中華めん さとう ごま油 ごま いも団子（じゃがいも でんぷん） 油 さとう	しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ	882	32.7	28.2
25 (火)	クロワッサン アメリカンドッグ パンネのポロネーゼ クリームシチュー デザート（お米のみかん/パイア）	脱脂粉乳 大豆たん白 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆ミート 豚肉 牛乳	小麦粉 マーガリン さとう 小麦粉 コーンフラワー さとう でんぷん 大豆油 油 パンネ 油 さとう じゃがいも 米粉 油 豆乳クリーム さとう 水あめ さとう 米粉	にんにく にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト たまねぎ にんじん グリンピース みかん	758	25.4	34.4
26 (水)	ごはん ソースとんかつ 厚揚げのみそ炒め 沢煮炊	豚肉 大豆粉 厚揚げ みそ 鶏肉	米 さとう でんぷん パン粉 油 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん にんじん だけのこ ごぼう えのきだけ みつば	774	31.9	22.0
27 (木)	ごはん ぎょうざ 中華あえ 豚キムチラーメン デザート（セノビーゼリー）	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 焼き豚 昆布 豚肉 キムチ（昆布） みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ さとう ごま油 中華めん キムチ（さとう ごま） 乳製品乳酸菌飲料 粉あめ さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが 切干大根 にんじん きゅうり キムチ（はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく） はくさい にんじん もやし にら レモン果汁 壺天	852	27.5	19.8
28 (金)	さばそぼろごはん（麦ごはん） （具） キャベツの即席漬 塩豚汁	さばオイル漬け いり玉子（鶏卵） 豚肉	米 白麦 いり玉子（でんぷん さとう 油） 油 さとう 福神漬（さとう） 里芋	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり 福神漬（だいこん なす きゅうり れんこん しょうが うり なた豆 しその葉 しいたけ） たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	911	29.7	19.5
※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です） ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。					2月の栄養価平均		
					832	14.7%	28.0%