



令和2年度 2月

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） たんばく質・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	たんばく質 g	脂質 g
1月	チーズクッキー ツナ入り卵ロール ひじきとごぼうのサラダ ★ ミートボールシチュー	鶏卵 ツナ ひじき ミートボール	チーズクッキー でんぷん さとう 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ ごま じゃがいも サラダ油 さとう ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん ごぼう 玉ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ブロッコリー トマト にんにく	827	33.5	32.5
2月	ごはん いわしのかつお煮 カレーきんぴら めった汁 節分豆 ★	いわし かつお節 ベーコン 豚肉 みそ 大豆	米 さとう 米でんぷん サラダ油 さとう かぼちくり	レモン果汁 ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン だいこん 玉ねぎ にんじん ねぎ	831	35.6	21.0
3月	ごはん 揚げギョウザ もやしとりのナムル キムチチゲ アロエヨーグルト	豚肉 ロースハム のり 豚肉 木綿豆腐 みそ アロエヨーグルト	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 さとう ごま ごま油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし きゅうり はくさい はくさいキムチ しめじ にら	839	32.6	25.0
4月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 野菜炒め 肉じゃが	鶏肉 牛肉 高野豆腐	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 じゃがいも サラダ油 さとう	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	813	37.7	19.0
5月	ごはん 豚肉の玉ねぎソース 海藻サラダ サンラータンスープ	豚肉 海藻ミックス 鶏卵 絹豆腐	米 でんぷん 大豆油 バター さとう ごま油 ごま はるさめ でんぷん ごま油	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ 玉ねぎ えのきだけ 王しいたけ 万能ねぎ	849	26.9	30.1
6月	抹茶きな粉揚げパン かぼちゃオムレツ ラビオリのスープ フルーツポンチ	きなこ 鶏卵 鶏肉 ラビオリ（豚肉）	米粉ミルクロール 大豆油 さとう でんぷん 油 さとう ラビオリ（小麦粉、油、パン粉、でんぷん） ナタデココ さとう	抹茶 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな みかん パイナップル 黄桃 いちご	859	30.6	27.0
9月	ごはん / のりふりかけ 鶏肉のから揚げ きのこ青菜の辛子和え ごま汁	/ のり かつお節 鶏肉 みそ	米 / さとう でんぷん でんぷん 大豆油 さとう もち ねりごま	しょうが にんにく えのきだけ しめじ ほうれん草 キャベツ はくさい だいこん にんじん 王しいたけ こまつな	824	28.5	23.8
10月	ごはん 網目春巻き 中華和え ゆず塩野菜ラーメン	えび いか 焼き豚 豚肉	米 でんぷん ラード さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん サラダ油 ごま油	みずくわい たけのこ にら ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんじん はくさい 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく ゆず	855	26.7	21.6
12月	ごはん ハートのコロケ ゆでブロッコリー ハッシュドビーフ チョコプリン	鶏肉 豚肉 牛肉 白いんげん豆 豆乳	米 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん 大豆油 サラダ油 ハヤシルウ さとう ココア でんぷん	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく セロリー	931	27.2	29.8
15月	ミルクコッペパン 肉まん 焼きそば 豆乳ごま担々スープ チーズ	豚肉 ウインナー 豚肉 絹豆腐 豆乳 みそ チーズ	ミルクロール 小麦粉 さとう ラード パン粉 でんぷん ごま油 中華めん サラダ油 ごま油 ごま ねりごま	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ にんじん たけのこ 王しいたけ にら にんにく しょうが ねぎ	830	35.2	31.0
16月	ごはん さばのみりん焼き ひじきとツナの炒め煮 なめこの赤みそ汁	さば ひじき ツナ 絹厚揚げ みそ 赤みそ	米 さとう サラダ油 さとう ごま	にんじん こんにゃく むき枝豆 なめこ 玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな	824	31.4	27.4
17月	ごはん ししゃものカリカリフライ ★ もやしとハムのごま酢和え おでん	ししゃも ロースハム 鶏肉 うずら卵 がんも 昆布	米 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉（パン粉） 大豆油 さとう ごま さといも さとう	もやし きゅうり だいこん にんじん こんにゃく いんげん にんじん むき枝豆	838	32.2	25.4
18月	ひじきごはん 筑前煮 ★ 里芋とあさりのみそ汁 みかんタルト	ひじき うすあげ 鶏肉 あさり 絹豆腐 みそ	米 白麦 さとう サラダ油 さとう さといも みかんタルト	にんじん むき枝豆 れんこん たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん にんじん ねぎ	838	30.7	21.4
19月	麦ごはん コールスローサラダ 能登牛のカレーライ くだもの（いよかん）	能登牛	米 白麦 サラダ油 さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご プルーン いよかん	882	22.3	30.3
22月	バターロール キュフテ（ミートボール） レシユタ（レンズ豆のスープ） フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 大豆たん白 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト	バターロール 豚脂 さとう でんぷん 油 じゃがいも サラダ油 さとう 小麦粉 バター 生クリーム ナタデココ さとう	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト セロリー にんにく みかん パイナップル 黄桃 パナナ	860	29.1	27.8
24月	わかめごはん 黒豆がんものきめ煮 れんこんのごま和え かき玉汁	わかめ 黒豆 大豆たん白 ちくわ 鶏卵 絹豆腐	米 白麦 油 上新粉 さとう さとう ねりごま ごま でんぷん	にんじん れんこん にんじん こまつな 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草	841	32.8	23.0
25月	ごはん たらの香味ソース 切干大根のおひたし 豚肉とじゃがいものカレー煮 いもけんぴ小魚 ★	たら 豚肉 ウインナー いわし	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ごま さとう ごま じゃがいも サラダ油 さとう さつまいも さとう 油 水あめ	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく しめじ いんげん	827	33.8	19.4
26月	ごはん かぼちゃチーズコロッケ 大豆の磯煮 つみれの粕汁	チーズ 牛乳 大豆 ひじき さつま揚げ いわしつみれ うすあげ みそ	米 パン粉 さとう マーガリン 大豆油 さとう 酒かす	かぼちゃ にんじん いんげん はくさい だいこん にんじん ねぎ	853	30.3	26.3

※ 牛乳が毎日つきます。赤のながまの食品にはありません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をわけてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。
 ※ 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	846	14.7%	27.3%
栄養基準量	830	13歳～の 13～20	13歳～の 20～30
	kcal	%	%