

令和7年2月分

日 曜	献立名	食 品 名			小 学 校			
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)
3 月	牛乳	ごはん 節分豆 節分献立	ぎゅうにゅう だいず		こめ	625	24.9	16.9
	生乳	イワシの梅煮 ごま和え	イワシのうめこ	ほうれんそう はくさい にんじん	ごま さとう			
4 火	牛乳	痛きチーズカレー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ	ぎゅうぎゅうカレー	636	20.8	23.9
	生乳	れんこんサラダ		れんこん きゅうり コーン にんじん	さとう かんきつドレッシング			
5 水	牛乳	救給コーンポタージュ はちみつレモンゼリー		ぎゅうぎゅうコーンポタージュ	はちみつレモンゼリー	601	22.5	15.9
	生乳	牛丼	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう			
6 木	牛乳	はりはり和え	しおこんぶ	きりほしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう	595	23.0	15.9
	生乳	バイパン	ぎゅうにゅう	パン	パン			
7 金	牛乳	肉うどん	ふたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	うどん さとう	651	24.5	21.0
	生乳	梅和え		きゃべつ ほうれんそう にんじん うめ				
10 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	632	26.1	18.0
	生乳	鶏肉のゆず風味	とりにく	ゆず	かたくりこ あぶら さとう			
12 水	牛乳	小松菜の和え物		こまつな はくさい にんじん	さとう	659	19.2	17.8
	生乳	大豆の変身汁	とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ				
13 木	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	650	28.9	21.7
	生乳	高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう			
14 金	牛乳	すだち酢和え	かまぼこ	はくさい きゅうり すだち	さとう	611	18.5	16.1
	生乳	カレーライス	ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも カレールウ			
17 月	牛乳	フルーツナタデココ		パン みかん	ナタデココ	654	21.8	18.6
	生乳	コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	パン			
18 火	牛乳	経の中落ち野菜カツ 添え野菜	サケのなかおちやさいカツ	ブロッコリー カリフラワー	あぶら	597	26.6	20.1
	生乳	シーフードチャウダー	いか かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	マカロニ パター こめこ			
19 水	牛乳	キムタクご飯	ぎゅうにゅう ふたにく	キムチ たくあん いんげん にんじん	こめ ごまあぶら	583	18.3	15.4
	生乳	肉団子スープ	にくだんご	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	はるさめ			
20 木	牛乳	ふわつとショコラ			ふわつとショコラ	613	23.4	20.3
	生乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
21 金	牛乳	ブルコギ	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ いら	ごまあぶら はるさめ さとう ごま	603	23.6	17.7
	生乳	切り干し大根の華風和え	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら			
25 火	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	621	29.2	21.2
	生乳	チキン南蛮 添え野菜	とりにく	きゃべつ	かたくりこ あぶら はちみつ ノンエッグタルトソース			
26 水	牛乳	おじゃかもちスープ	ウインナー	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	おじゃかもち	596	25.5	13.1
	生乳	野沢菜チャーハン	ぎゅうにゅう とりにく たまご	のぎわなづけ にんじん	こめ あぶら ごまあぶら			
27 木	牛乳	根菜の豚汁	ふたにく みそ	れんこん にんじん ねぎ	さつまいも さとも	538	23.8	18.3
	生乳	いちご		いちご				
28 金	牛乳	小籠コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	607	19.8	13.8
	生乳	痛きそば	ふたにく いか かまぼこ あおのり かつおぶし	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ	やそほめい あぶら			
29 土	牛乳	もやしのナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま	603	23.6	17.7
	生乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
30 日	牛乳	サバのしょうが煮 たくあん和え	サバ	しょうが たくあん はくさい にんじん	さとう	621	29.2	21.2
	生乳	すまし汁	とうふ あぶらあげ ワカメ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ				
31 月	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	621	29.2	21.2
	生乳	ツナとポテのマヨネーズ焼き	ツナ チーズ	たまねぎ ブロッコリー しめじ	じゃがいも ノンエッグハーフマヨネーズ			
1 火	牛乳	ミネストローネ	だいず ウインナー	にんじん えだまめ たまねぎ トマト パセリ	マカロニ	596	25.5	13.1
	生乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
2 水	牛乳	メルルーサのゆず風味	メルルーサ	ゆず	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	596	25.5	13.1
	生乳	おひたし	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	さとう			
3 木	牛乳	みそ汁	とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	だいこん にんじん えのきたけ		538	23.8	18.3
	生乳	ナン	ぎゅうにゅう		ナン			
4 金	牛乳	キーマカレー	ふたにく だいず ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム	げんまい あかこめ たかきび もちむぎ あぶら カレールウ	128	0.7	7.0
	生乳	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	イタリアンドレッシング			
5 土	牛乳	セレクトデザート			①おこめのタルト ②だいふく ③ガトーショコラ	76	0.4	2.5
	生乳	セレクトデザート				97	1.1	4.2
6 日	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	607	19.8	13.8
	生乳	きんぴら	ふたにく ちくわ	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	ごま さとう ごまあぶら			
7 月	牛乳	キャベツの甘酢和え	かまぼこ	きゃべつ きゅうり	さとう	607	19.8	13.8
	生乳							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。