



# 2月分 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
3	月	ごはん	米							636 25.1 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのかばやき	砂糖	油	◇いわし			しょうが	しょうゆ・みりん・酒		
		おひたし					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも		生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			
4	火	こめパン	◇こめパン							629 26.0 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ		
		ジュリエンスープ			ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		フルーツポンチ	◇カクテルゼリー					みかん(缶)・黄桃(缶) パイナップル(缶)			
5	水	ごはん	米						619 26.1 2.0		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ホイコーロー	砂糖・でんぷん	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・しめじ		しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	
		はるさめのスープ	春雨		ベーコン		にんじん・小松菜	もやし・たけのこ・長ねぎ		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
6	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油	鶏肉・ウインナー		小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	699 26.5 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ブロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
7	金	ごはん	米						607 25.9 1.8		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		めばるのたつたあげ		油	◇めばる						
		たくあんあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん		塩	
10	月	くろパン	◇黒パン						636 29.1 2.3		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		どりにくのレモンソース	でんぷん・砂糖	油	鶏肉			レモン(果汁)		塩・ワイン	
		コーンサラダ		油			小松菜・ブロッコリー・にんじん	とうもろこし		酢・塩・こしょう	
12	水	げんまいいりやさいスープ	もち玄米	油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	605 24.9 1.8	
		こぎつねごはん	米・砂糖		鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あげしゅうまい		油	◇ポークシューマイ						
13	木	こますあえ		ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ	677 25.5 2.3	
		コッペパン	◇コッペパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		なかみなとしおやしそば	◇中華めん	油・ごま油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・もやし・キャベツ・さくら菜・にんにく・しょうが	しょうゆ・オスターソース・塩・こしょう		
14	金	ツナまめマヨサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・ブロッコリー	枝豆	酢・塩・こしょう	669 27.0 2.0	
		こめこのガトーショコラ	◇米粉のガトーショコラ								
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
17	月	さんまのみそに			◇骨ごとさんま煮みそ風味				624 25.5 1.6		
		いそかあえ					焼きのり	小松菜・にんじん		キャベツ	
		ぶたにくとだいたいこんのもの	こんにゃく・砂糖	油	豚肉・生揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが		酒・しょうゆ	
		いばらき 美味しお 献立	ごはん	米							
18	火	ぎゅうにゅう				牛乳			622 25.7 2.3		
		レーズンパン	◇レーズンパン								
		しるみざかなのバジルフライ		油	◇白身魚のバジルフライ						
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		酢・塩・こしょう	
19	水	はくさいとぶたにくのスープ			豚肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・白菜	コンソメ・塩・こしょう	615 26.2 1.9	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ビーンズカレー	じゃがいも	油	鶏肉・大豆		にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ソース・カレールウ		
20	木	かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ	630 25.0 2.0	
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉・ウインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
21	金	マスタードサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	654 24.9 1.8	
		ジャンバラヤ	米	油・バター	鶏肉・フランクフルト		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・ とうもろこし・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・パプリカ・チリパウダー		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チーズオムレツ			◇チーズオムレツ						
25	火	パンネソテー	パンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	626 27.6 1.9	
		クッキーパン	◇食パン・砂糖 ◇ホットケーキミックス	バター							
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		どりにくとマカロニのトマトに	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
26	水	ヨーグルト				ヨーグルト			619 24.4 2.2		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ソースかつ		油	◇とんかつ					ソース・みりん・しょうゆ	
27	木	わさびあえ			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・わさび粉	602 27.5 2.1	
		こうやどうふのみそしる	じゃがいも		高野豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ			
		はちみつパン	◇はちみつパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
28	金	ハンバーグ	◇ハンバーグ				トマト	ソテーオニオン	ケチャップ	613 26.7 1.9	
		こぶきいも	じゃがいも				パセリ	こしょう			
		チキンとまめのスープ		油	鶏肉・◇ミックスビーンズ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米								
28	金	ぎゅうにゅう				牛乳			613 26.7 1.9		
		さわらのさいきょうやき			◇さわら西京焼き						
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆		しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
		ひじきいりかきたまじる	でんぷん		豆腐・鶏卵	ひじき	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ		酒・塩・しょうゆ・みりん	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き対応品を使用しています。