

2月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal
2 (月)	中華粥	◎		○	○	○	○			ミルク 貝柱 卵 鶏肉 えびシューマイ	米飯 さといも 春雨 ごま ごま油 棒々鶏トレッシング	梅干 しめじ まいたけ 青ねぎ だいこん にんじん はくさい きゃべつ もやし きゅうり みかん	523 Kcal 23.4 g 5.0 mg
	梅干												
	ミルク		○										
	えびシューマイ			○	○		○	○					
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○						
	みかん												
3 (火)	恵方巻	○		○	○		○	○	豚肉 白豆腐 油あげ みそ いわしの梅しそフライ 黒豆 大豆	恵方巻 さといも 油 砂糖	だいこん にんじん 青ねぎ	594 Kcal 27.7 g 3.0 mg	
	" (アレルギー用)			○	○		○	○					
	いわしの梅しそフライ			○	○		○						
	豚汁			○	○		○						
	黒豆と大豆の砂糖衣				○								
4 (水)	親子丼	○		○	○		○		ミルク 鶏肉 卵 豚肉 豆板醤 厚揚げ	米飯 片栗粉 ごま 麻婆豆腐の素 ごま油	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 白ねぎ にんにく りんご	643 Kcal 27.7 g 3.5 mg	
	麻婆丼			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
	りんご												
5 (木)	アリコルージュ	○	○	○	○				ミルク えび いか 貝柱 チーズ	アリコルージュ リボンパスタ コーン じゃがいも ポテトカップグラタン ホワイトルウ	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ マッシュルーム オレンジ	568 Kcal 23.4 g 2.4 mg	
	ミルク		○										
	シーフードクリームシチュー			○	○		○	○					
	ポテトカップグラタン			○	○	○							
	オレンジ												
6 (金)	米飯								ミルク 豚肉 甜麺醤	米飯 回鍋肉の素 ごま油 ごま	韓国のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ だいこん もやし バナナ	560 Kcal 27.9 g 2.0 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○							
	大根ともやしの中華あえ			○	○	○							
9 (月)	米飯								ミルク ふりかけ さば 油あげ 大豆	米飯 ごま スティックマロン	切干大根 ひじき にんじん もやし ほうれん草	636 Kcal 28.5 g 2.7 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○					
	ミルク		○										
	さばの塩焼						○						
	ひじきと切干の煮付			○	○		○						
	おひたし			○	○	○							
	スティックマロン	○	○	○	○								
	卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

2月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg			
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える				
10 (火)	米飯									ミルク ししゃも ウィンナー 鶏肉 白豆腐	米飯 ヤングコーン マロニー	ゆかり はくさい だいこん しめじ にんじん 青ねぎ みかん トマトピューレ トマトケチャップ	600 Kcal 30.2 g 2.3 mg			
	ゆかり															
	ミルク		○													
	トマト鍋	◎	○	○	○		○									
	焼ししゃも	○					○									
	みかん															
12 (木)	ブリオッシュパン	○	○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	ブリオッシュパン マカロニ じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース	569 Kcal 26.4 g 1.1 mg				
	ミルク		○													
	カレーシチュー		○	○	○		○									
	バニラヨーグルト	○	○													
16 (月)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ベーコン 貝柱 白豆腐 チーズ 生クリーム	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルウ ミニチョコバナナクレープ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロccoliリー カリフラワー	806 Kcal 24.5 g 2.8 mg				
	ミルク		○													
	貝柱の豆腐チャウダー	○	○	○	○		○									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ															
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○									
	ミニチョコバナナクレープ	○	○	○	○											
17 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン お魚アーモンド ミニ骨付フランク	黒糖パン コーン マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトピューレ トマトケチャップ	566 Kcal 24.9 g 2.2 mg				
	ミルク		○													
	ミネストローネ	○	○	○	○											
	ミニ骨付フランク	○	○		○											
	小魚アーモンド						○									
18 (水)	梅しらすご飯					○	○		かまぼこ 白豆腐 油あげ みそ ぶり ジョア(プルーン)	梅しらすご飯 さといも こんにゃく さつまいも かぼちゃ	にんじん 青ねぎ だいこん ごぼう はくさい しめじ	504 Kcal 24.5 g 10.0 mg				
	具だくさんみそ汁			○	○		○									
	けんちん汁			○	○		○									
	ぶりの照り焼			○	○		○									
	ジョア(プルーン)		○													
19 (木)	アップルパン	○	○	○	○				ミルク ハム サーモンチーズフライ	アップルパン スパゲティ 油 マヨネーズ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト パインアップル	692 Kcal 27.9 g 1.7 mg				
	ミルク		○													
	サーモンチーズフライ	○	○	○	○		○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○											
	ミニトマト															
	パインアップル															
	アップルパン	○	○	○	○								ハム 生クリーム サーモンチーズフライ ハンバーグ チーズ ミルク	アップルパン クロワッサン セサミパン スパゲティ 油 マヨネーズ かぼちゃ パンプキンポタージュベース	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト たまねぎ にんにく パインアップル パセリ	659 Kcal 26.8 g 2.8 mg
	ミニクロワッサン	○	○	○	○											
	セサミパン	○	○	○	○	○										
	サーモンチーズフライ	○	○	○	○		○									
	ハンバーグ	○	○	○	○											
スパゲティサラダ	◎	○	○	○												
パンプキンポタージュスープ		○	○	○												
ミニトマト																
パインアップル																
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類							

2月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	Kcal mg
20 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 焼豚 杏仁豆腐	米飯 油 片栗粉 ごま から揚粉 春雨 ごま油	韓国のり きゃべつ もやし にんじん 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	646 Kcal 27.5 g 2.1 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	とりのから揚げ	○	○	○	○									
	中華風あえもの	◎	○	○	○	○	○							
杏仁フルーツ		○												
23 (月)	米飯									ミルク ちりめんこんぶ 豆腐ハンバーグ	米飯 こんにゃく ごま 焼プリン	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 三度豆	670 Kcal 27.7 g 3.1 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
焼プリン	○	○												
24 (火)	米飯									ミルク ふりかけ 豚肉 白豆腐 合わせみそ 肉シューマイ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ みかん	625 Kcal 26.5 g 2.6 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	肉シューマイ			○										
みかん														
25 (水)	ビーフカレー		○	○	○			○	ミルク 牛肉 チーズ いちごヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	664 Kcal 24.0 g 2.4 mg		
	ハヤシルイス		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
いちごヨーグルト		○												
26 (木)	ミニ肉まん			○	○	○			ミルク 肉まん 豚肉 卵 合わせみそ	うどん ごま 担々麵の素	もやし にんじん 味付メンマ 青ねぎ はくさい りんご	530 Kcal 29.3 g 2.6 mg		
	ミルク		○											
	担々うどん			○	○	○								
	ゆで卵	○												
りんご														
27 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく ごま みかんゼリー	味付のり 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 ブロッコリー	609 Kcal 21.8 g 2.1 mg	
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
みかんゼリー														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			610 Kcal 26.6 g 3.0 mg	

◎・・・卵抜きで提供します。