

## 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	
1 (月)	中華粥	◎		○	○	○	○			豆腐ハンバーグ 鶏肉 小柱 卵	米飯 さといも ごま油 ごま 中華ドレッシング	梅干 しめじ まいたけ 青ねぎ だいこん にんじん はくさい もやし きゅうり みかん	462 Kcal 21.5 g 2.4 mg
	梅干												
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○						
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
	みかん												
2 (火)	米飯								ミルク ふりかけ 豚の角煮 お魚アーモンド	米飯 ごま	だいこん にんじん しめじ 三度豆 ほうれん草	673 Kcal 23.3 g 2.6 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○					
	ミルク		○										
	豚ばら大根			○	○								
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
お魚アーモンド							○						
3 (水)	恵方巻	○		○	○		○	○	いわしの大葉フライ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 油あげ 白みそ 酒かす 黒豆 大豆	恵方巻 油 さといも 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん なめこ 青ねぎ 土生姜	503 Kcal 25.3 g 2.6 mg	
	" (卵アレルギー用)			○	○		○	○					
	いわしの大葉フライ			○	○		○						
	のっぺい汁			○	○		○						
	かす汁			○	○		○						
黒豆の砂糖衣				○									
4 (木)	バターパン		○	○	○				ミルク ベーコン	バターパン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー トマトピューレ トマトケチャップ りんご	683 Kcal 29.6 g 2.2 mg	
	ミルク		○										
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○								
	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			○	○		○						
りんご													
5 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 春雨 油 ごま ごま油 から揚げ粉 片栗粉 ホワイトゼリー	味付のり きゃべつ もやし にんじん 白桃缶 パイン缶 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶	646 Kcal 27.5 g 2.1 mg	
	味付のり				○		○						
	ミルク		○										
	とりのから揚げ	○	○	○	○								
	中華風あえもの		○	○	○	○							
杏仁フルーツ		○											
8 (月)	米飯								ミルク 白豆腐 豚肉 えびシューマイ みそ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	608 Kcal 22.1 g 4.1 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○		○	○					
	えびシューマイ			○	○		○	○					
マンゴープリン		○		○									
9 (火)	米飯								ミルク 鶏肉 ちりめんこんぶ 甜麺醤	米飯 じゃがいも ごま こんにゃく 麻婆豆腐の素 坦々ベース	たまねぎ にんじん 三度豆 ブロッコリー パナナ	590 Kcal 22.9 g 1.8 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	ピリ辛とりじゃが			○	○	○	○						
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
バナナ													
		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 (水)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク チーズ えび 貝柱	はちみつレモンパン じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース コーン ホワイトルウ ヤングコーン リボンパスタ ごましようゆドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ マッシュルーム しめじ ほうれん草 みかん	576 Kcal 21.2 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	クリームシチュー		○	○	○			○						
	ブラウンシチュー		○	○	○			○						
	ポパイサラダ													
	ごましようゆドレッシング			○	○	○								
みかん														
12 (金)	米飯									ミルク ふりかけ ウィンナー 白豆腐 鶏肉 焼きようざ いちごヨーグルト	米飯 ヤングコーン マロニー カレールウ	はくさい にんじん だいこん しめじ 青ねぎ	634 Kcal 26.3 g 2.1 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	カレー鍋	◎	○	○	○		○	○						
	焼きようざ			○	○	○								
	いちごヨーグルト		○											
15 (月)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ペーコン 小柱 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 コーン ゆずしようゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロッコリー きゃべつ りんご	708 Kcal 22.2 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○		○							
	コーンサラダ													
	ゆずしようゆドレッシング			○	○		○							
	りんご													
16 (火)	肉まん		○	○	○				卵 豚肉	肉まん 中華めん とんこつラーメンベース 白ぶどう&キャベツジュース	もやし にんじん 青ねぎ 味付メンマ たまねぎ きゃべつ	630 Kcal 27.2 g 2.0 mg		
	ゆで卵	○												
	とんこつラーメン			○	○									
	白ぶどう&キャベツジュース													
17 (水)	とり丼			○	○		○		ミルク 牛肉 卵 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ 粉山椒 三度豆 みかん	561 Kcal 26.4 g 2.3 mg		
	他人丼	○		○	○		○							
	ミルク		○											
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	みかん													
18 (木)	イワンロール	○	○	○	○				ミルク ハム チキンのオープン焼	イワンロール スパゲティ マヨネーズ 焼プリン	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト	712 Kcal 29.2 g 2.0 mg		
	ミルク		○											
	チキンのオープン焼		○	○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	焼プリン	○	○											
	《5年生プッフエ》													
	イワンロール	○	○	○	○									
	シナモンロール	○	○	○	○									
	オレンジパン	○	○	○	○									
チキンのオープン焼		○	○	○										
チキンの塩焼														
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
パンプキンポタージュース		○	○	○										
焼プリン	○	○												

## 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Kcal		
		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	鉄mg
19 (金)	米飯									ミルク 甜麺醤 豚肉	米飯 回鍋肉の素 ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング 杏仁プリン	韓国のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 もやし	553 Kcal 27.9 g 3.4 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○								
	ナムル			○	○	○	○							
22 (月)	米飯									ミルク ハム 白身魚の香草フライ	米飯 油 和風ドレッシング フレンチドレッシング 白玉	味付のり きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん パイン缶 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	564 Kcal 21.2 g 2.5 mg	
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
23 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	黒糖パン ペンネ ホワイトルウ コーン ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	たまねぎ にんじん アスパラ ブロッコリー しめじ エリンギ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	688 Kcal 26.0 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	チキンとベーコンのクリームペンネ	○	○	○	○									
	いりどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
24 (水)	ヒレカツカレー		○	○	○			○	ミルク チーズ ヒレカツ チキンカツ パニラヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ 油 ゆず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 きゃべつ きゅうり ブロッコリー アスパラ	695 Kcal 22.9 g 2.5 mg		
	チキンカツカレー		○	○	○			○						
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
25 (木)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 卵 ジョア(レモン)	パオ(包) フォー ごま油 片栗粉	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	625 Kcal 22.3 g 7.1 mg		
	豚の角煮			○	○									
	フォー入り中華スープ	◎		○	○	○								
	ジョア(レモン)		○											
26 (金)	米飯									ミルク ふりかけ 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく もち麩 ごま いよかんゼリー	たまねぎ 青ねぎ しめじ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	526 Kcal 23.3 g 2.6 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	ずき焼き風煮物			○	○									
	おひたし			○	○	○								
29 (月)	ピピンパ丼			○	○	○	○		豚肉 豆板醤 卵 肉シューマイ	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 片栗粉 赤ぶどうジュース	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし にんじん ぜんまい 青ねぎ わかめ	525 Kcal 23.2 g 2.6 mg		
	中華卵スープ	◎		○	○	○								
	肉シューマイ		○	○	○	○								
	赤ぶどうジュース													
												<b>栄養平均量</b>		613 Kcal 24.7 g 2.7 mg

◎・・・卵抜きで提供します。