



2月 詳細献立表



令和6年度（2025年）2月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類・たんぱく質・脂質
3月	節分おこわ		大豆,鶏肉	米,麦,もち米,油,油,砂糖,ごま	しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,さやいんげん	773 kcal
	小いわしのカレー揚げ	○	いわし	でん粉,小麦粉,油	しょうが	32.6 g
	みそ汁		油揚げ,かまぼこ,白みそ,赤みそ,わかめ	さつまいも	大根,えのきたけ	25.6 g
4火	ごはん			米,麦		758 kcal
	かんころ大根の卵焼き	○	鶏肉,ひじき,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干しいだけ,切干し大根,さやいんげん	34.6 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	23.9 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	じゃがいも	にんじん,大根,ねぎ	
5水	みそラーメン		鶏肉,赤みそ,白みそ	中華麺,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,もやし,ねぎ,小松菜	731 kcal
	青のりピーンズポテト	○	大豆,青のり	油,じゃがいも,でん粉		32.1 g
	チョレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,にんにく	27.7 g
6木	ごはん			米,麦		767 kcal
	鯖のゆずみそ焼き	○	鯖,白みそ	砂糖,でん粉	しょうが,ゆず(果皮、生)	33.0 g
	磯香和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	17.4 g
	きりたんぼ汁(秋田県)		鶏肉	油,つきこんにゃく,きりたんぼ	にんじん,大根,ごぼう,えのきたけ,こねぎ	
7金	ピーンズコロッケバーガー		豚肉,いんげん豆	ミルクパン,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油	たまねぎ	791 kcal
	卵とマカロニのスープ	○	鶏卵	油,でん粉,わかめ	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,小松菜	30.4 g
	果物(清美ルッパ)				清美オレンジ	29.2 g
10月	家常豆腐丼		豚肉,厚揚げ,赤みそ,八丁みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,キャベツ	790 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,白菜,小松菜	29.7 g
	果物(りんご)1/6個				りんご	24.5 g
12水	こまつナピラフ		ツナ	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,小松菜	764 kcal
	糸寒天サラダ	○		油,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,寒天	27.0 g
	マンハッタン風シーフードチャウダー		ベーコン,レンズ豆,牛乳,えび,粉チーズ	オリーブ油,じゃがいも,ABCマカロニ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールのマト,しょうが,パセリ	22.7 g
13木	ごはん			米,麦		778 kcal
	ししゃものレモン香り揚げ	○	ししゃも	でん粉,小麦粉,油	レモン果汁	32.0 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	24.2 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきたけ,小松菜	
14金	スパゲティみそミートソース		豚肉,レンズ豆,赤みそ,粉チーズ	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,パセリ	899 kcal
	レモンドレッシングサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁	34.6 g
	チョコケーキ		鶏卵,牛乳	砂糖,無塩バター,チョコチップ,小麦粉,粉砂糖		33.3 g
17月	セサミトースト			食パン,マーガリン,バター,グラニュー糖,ねりごま,ごま		799 kcal
	チキンピーンズ	○	鶏肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,トマトピューレ	30.2 g
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	37.2 g
18火	キムチチャーハン		豚肉	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん,ねぎ,白菜キムチ,小松菜	828 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ	○	鶏肉,大豆	でん粉,ごま油,小麦粉,ぎょうざの皮,油	キャベツ,にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸,にら	28.8 g
	トックスープ		鶏卵	油,もち,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,白菜,ねぎ	26.8 g
19水	キーマカレーライス		豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールのマト,りんご,小松菜,赤ピーマン	912 kcal
	海藻サラダ	○	海藻サラダ	油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	28.9 g
	お菓子な目玉焼き		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖	黄桃	31.3 g
20木	ソースカツ(勝つ)丼		豚中型種0-1(赤肉),白みそ	米,麦,小麦粉,ソフトパン粉,油,砂糖,ごま		780 kcal
	じゃこ入りおひたし	○	ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	40.0 g
	すまし汁		かまぼこ,豆腐,わかめ		たけのこ,えのきたけ,ねぎ	19.9 g
21金	ごはん			米,麦		786 kcal
	ひじきふりかけ	○	ひじき,かつお節	砂糖,ごま		29.0 g
	みそバター肉じゃが		豚肉,高野豆腐,赤みそ	油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ホールコーン,さやいんげん	23.1 g
	野菜のごまあえ			ねりごま,砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,えのきたけ,もやし	
28金	チリピーンズコッペサンド		豚肉,大豆,チーズ	コッペパン,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,トマトピューレ	780 kcal
	チキンポトフ	○	鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,キャベツ,パセリ	33.6 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	リンゴ,黄桃,白桃,ウツタ	27.7 g