



2月献立表



日	献立・配膳図					使用材料名							日	献立・配膳図					使用材料名															
2月	和風ポテトサラダ	厚揚げの胡麻味噌焼	白菜スープ	赤	厚揚げ・鶏肉・ツナ・味噌・牛乳	黄	米・じゃが芋・ドレッシング・ゴマ	緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・白菜	大豆と法蓮草の中華スープ	春巻	赤	(春巻): 豚肉・豆腐・厚揚げ・牛乳	黄	米・オイスターソース・中華だし	緑	ごま油・菜種油 青梗菜・キャベツ・玉葱・人参	法蓮草・えのき	763	27.9	27.7	105.9	482	3.9	4.1	2.8	757	21.6	28.2	111.5	431	8.2	7	2.6
3月	ナムル	鶏肉の竜田揚 2個	ワンタンスープ	赤	鶏肉・(ワンタン)・牛乳	黄	米・澱粉・てんぷら粉・ゴマ油	緑	三温糖・鶏ガラスープ	青のりフライドポテト	鮭のムニエル	赤	鮭・鶏肉・青のり・牛乳	黄	米・じゃが芋・てんぷら粉・バター	緑	コンソメ・菜種油 キャベツ・玉葱・人参・小松菜	葱	840	31.2	31	108.2	348	2.4	4.1	2.1	801	29.2	28.9	108.2	293	2.1	3.2	2
4月	肉うどん汁	1食うどん	切干大根の胡麻酢和え	赤	(メンチカツ)・ツナ・豚肉・薄揚	黄	牛乳	緑	うどん・ゴマ・三温糖	五目煮豆	鶏のかりかりフライ	赤	(鶏のかりかりフライ)・大豆・ひじき	黄	豆腐・薄揚・牛乳	緑	米・じゃが芋・菜種油	ミルメークの味噌汁	807	29.5	32.5	96.2	379	2.5	5.7	3	807	25.7	27	118.6	540	4.6	6	2
5月	春雨中華サラダ	にらまんじゅう 2個	青梗菜スープ	赤	(にらまんじゅう)・ハム・ワカメ・豆腐	黄	(錦糸卵)・豚肉・牛乳	緑	米・春雨マロニー・中華だし	ナポリタン	かぼちゃコロッケ	赤	(かぼちゃコロッケ)・卵・鶏肉	黄	ベーコン・牛乳	緑	米・スパゲティ・ケチャップ・澱粉	かき玉汁	820	23.2	29.6	117.8	413	4.5	5.2	2.2	805	23	26.8	119.9	274	1.9	3.7	1.9
6月	フロッキーサラダ	トンカツ	さつまいもかぶのシチュー	赤	(トンカツ)・ツナ・鶏肉・チーズ	黄	牛乳	緑	米・薩摩芋・ドレッシング	ひじきと法蓮草サラダ	鶏肉のスパイス焼	赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・ひじき	黄	牛乳	緑	米・ドレッシング・コンソメ	キャベツスープ	926	29.1	29.6	129.6	323	2.4	5.1	2.9	764	31.5	31.1	96	348	2.5	3.8	2.7
9月	キャベツとやしのゆかり和え	法蓮草オムレツ	ポークビーンズ	赤	(法蓮草オムレツ)・豚肉・大豆	黄	5種豆・牛乳	緑	米・じゃが芋・ケチャップ・コンソメ	もやし炒め	豚肉のカレー風味焼	赤	豚肉・(肉団子)・牛乳	黄	米・カレー粉・たごしらえ・中華だし	緑	ごま油・菜種油	肉団子入中華スープ	783	21.3	23.6	115.5	478	3.7	6.9	2.6	765	28.9	28.6	102.5	341	6	3.3	2.7
10月	小松菜の煮浸し	鯖の竜田揚	豆腐の味噌汁	赤	鯖・さつまいも・豆腐・ワカメ・薄揚	黄	味噌・牛乳	緑	米・澱粉・三温糖・菜種油	五目金平	しょうゆチキンカツ	赤	(チキンカツ)・豚肉・厚揚げ・味噌	黄	牛乳	緑	米・三温糖・みりん・菜種油	なしゼリー	846	30.9	34.7	102.4	441	5.6	4.7	2.3	811	25.6	20.4	127.6	391	4.3	5.5	3.8
12月	野菜炒め	揚餃子 3個	春雨スープ	赤	(餃子)・ベーコン・豚肉・牛乳	黄	米・春雨・たごしらえ・鶏ガラスープ	緑	ごま油・菜種油	切干大根の胡麻酢和え	アジフライ	赤	(アジフライ)・ツナ・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・薩摩芋・酢・ゴマ	緑	コンソメ・菜種油	切干大根・胡瓜・人参・法蓮草	795	21.5	29.7	113.6	303	2.7	4.2	1.6	762	24.9	21.9	119.8	343	2.3	4.3	1.3
13月	ポークカレー	麦ご飯	チョコプリン	赤	大豆・5種豆・豚肉・ひじき・牛乳	黄	米・麦・じゃが芋・菜種油	緑	マヨネーズ(卵不使用)・カレー	キャベツサラダ	照焼ハンバーグ	赤	(ハンバーグ)・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)	緑	蒲焼のタレ・コンソメ・三温糖	ポトフ	958	30	28.7	135.3	347	3.2	6.1	2.9	809	34.7	34.7	97.4	532	12.2	7.5	3.8
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩			
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)			

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月6日が食育の日です。

「石塚左玄の丸ごと献立」で、さつまいもとかぶのシチューが献立に入っています。

●今月は10日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む小松菜・薄揚・豆腐・味噌等が献立に入っています。

●今月18日は、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む鰯のかりかりフライ・小松菜・大豆・ひじき等が献立に入っています。

●今月25日は、プラスワン給食です。

プラスワンで福井県産梨ゼリーがついています



