

2月 給食献立表



令和7年

今月の目標 : 消化・吸収の仕組みを知り、バランスよく食べる。

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	土	鶏ひき肉の味噌焼き ごまキャベツ 味噌汁	牛乳 甘辛せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ・焼き竹輪 油揚げ・普通牛乳	パン粉・三温糖・ごま・せんべい	たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ きゅうり・えのきたけ・西洋かぼちゃ
3	月	イワシのサクサク揚げ なます さつま汁	スキムミルク クッキークロワッサン	さつま揚げ・鶏もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	米ぬか油・ごま・三温糖・じゃがいも クロワッサン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ
4	火	五目大豆のカレー煮 ひじきサラダ パナナ	スキムミルク キャロットマドレーヌ	ベーコン・だいず・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ ホットケーキミックス・バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき・パナナ
5	水	魚のみりん焼き 切干し大根サラダ ちゃんこ汁	スキムミルク 豆腐ドーナツ	ぎんざけ・まぐろ缶 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	ごま・マヨネーズ・薄力粉 米ぬか油	切干しだいこん・にんじん・きゅうり はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ・根深ねぎ 乾しいたけ
6	木	鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 味噌汁	スキムミルク チーズトースト	鶏もも・ロースハム・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・プロセスチーズ	塩こしょう・かたくり粉・米ぬか油 マーマレード・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・食パン	グリーンピース・きゅうり・にんじん・りんご スイートコーン・たまねぎ・えのきたけ 大根・こねぎ・カットわかめ
7	金	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ワカメスープ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・かにかまぼこ 脱脂粉乳・煮干し	パン粉・米・わかめ	たまねぎ・にんじん・ほしひじき ブロッコリー・りんご・きゅうり・カットわかめ えのきたけ・味付けのり
8	土	五目あんかけうどん 納豆ほうれん草 りんご	牛乳 甘辛せんべい	鶏もも・しらす干し 糸引き納豆・普通牛乳	干しうどん・かたくり粉・米ぬか油 せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こねぎ りょくとうもやし・えのきたけ・ほうれんそう りんご
10	月	麻婆豆腐 ちくわ天 オレンジ	スキムミルク ヨーグルトケーキ	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	かたくり粉・ごま油・米ぬか油・三温糖 マーガリン・薄力粉	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・バレンシアオレンジ
12	水	野菜ごろごろカレー フルーツサラダ	スキムミルク 丸ぼうろ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 鶏卵	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 薄力粉・はちみつ・黒砂糖・重曹	西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・パナナ みかん缶詰・パインアップル缶詰 干しぶどう
13	木	煮込みおでん 納豆和え りんご	スキムミルク チーズ蒸しパン	焼き竹輪・ウインナー うずら卵・糸引き納豆 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵 プロセスチーズ・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・さつまいも・三温糖	大根・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし にら・りんご
14	金	魚の竜田揚げ コールスロー 味噌汁	スキムミルク レモンケーキ	まさば・ロースハム・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・クリーム	かたくり粉・米ぬか油 薄力粉・三温糖 バター・粉糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・たまねぎ・えのきたけ 大根・こまつな・レモン
15	土	きのこたっぷりにゅう麺 三色ナムル りんご	牛乳 甘辛せんべい	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	ごま・ごま油・せんべい	えのきたけ・乾しいたけ・たまねぎ にんじん・こねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・りんご
17	月	ポークビーンズ コロッケ ブロッコリー	スキムミルク さつまいも蒸しパン	いんげんまめ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・三温糖 コロッケ・米ぬか油・薄力粉 さつまいも	にんじん・トマト缶・トマトジュース ほんしめじ・ブロッコリー
18	火	五目野菜の中華煮 きびなごの天ぷら 卵スープ	スキムミルク フレンチトースト	豚もも・パナメイエビ・蒸しかまぼこ きびなご・鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・プレミックス粉 食パン・三温糖・バター	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・たけのこ・カットわかめ
19	水	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 野菜スープ	スキムミルク クッキー	鶏もも・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉 食塩不使用バター・グラニュー糖	しょうが・きゅうり・キャベツ・たまねぎ にんじん・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン缶詰
20	木	魚の野菜あんかけ 春雨サラダ パナナ	スキムミルク ポパイマドレーヌ	まがれい・ささみ・脱脂粉乳 鶏卵	かたくり粉・米ぬか油・緑豆はるさめ マヨネーズ・マーガリン・薄力粉・三温糖	にんじん・えのきたけ・りょくとうもやし こまつな・たまねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮・きゅうり・りんご 干しぶどう・パナナ・ほうれんそう
21	金	【誕生会】 鬼さんランチ ほうれん草ともやしナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 ココアワッフル	ポークビッツ・焼き竹輪 ブラックタイガー・鶏卵・普通牛乳	米・わかめ マカロニ・スパゲッティ・とんがりコーン 薄力粉・パン粉・米ぬか油・ごま油 ごま・ココアワッフル	ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・こまつな・えのきたけ バレンシアオレンジ
22	土	ビーフシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 せんべい	牛もも・まぐろ缶・普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり りんご
25	火	牛肉と切干し大根の煮物 和風サラダ 味噌汁	スキムミルク フライドポテト	牛もも・ささ身・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油・フライドポテト	切干しだいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ・きゅうり レタス・わかめ・トマト・大根
26	水	肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁	スキムミルク ココアケーキ	豚もも・しらす干し・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 ホットケーキミックス・バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・えのきたけ こねぎ・西洋かぼちゃ
27	木	ミラノ風カツレツ 三色ナムル ワカメスープ	スキムミルク メロンパン風	豚ヒレ・鶏卵・バルメザンチーズ 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油・ごま ごま油・ロールパン・バター・三温糖 グラニュー糖	パセリ・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・たまねぎ・カットわかめ えのきたけ
28	金	豆腐の五目煮 竹輪の変わり揚げ ブロッコリー	スキムミルク 芋かりんとう	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪 脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・プレミックス粉 さつまいも・三温糖	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・たけのこ こねぎ・あおのり・ブロッコリー

(※ このマークの日はご飯はいりません)