

令和7年度

2月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
					ねつやちからになる	ちやくにやくほねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	こぎつねごはん		うおそうめんじる ちくさやき こますあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あげ うおそうめん とうふ わかめ たまご チーズ	えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる みりん す	580 26.3
		せつぶんこんだて		やさいスープ イワシフライ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ ノンエッグタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン イワシ	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ	ガラスープ コンソメ しょうゆ	648
3	か	しょくパン		にんじんサラダ せつぶんまめ	さとう あぶら	ツナ だいず	きゅうり	こしょう す ワイン しお	27.6
		むぎごはん		さといものうまに きりほしだいこんのちゅうがあえ いっしょくなっとう	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ ツナ たまご なっとう	しょうが だいこん にんじん しいたけ いんげん きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ みりん さけ す	627 27.4
5	もく	コッペパン		ふゆやさいのシチュー ビーンズサラダ カリポリいりこ	パン こめこ パター アーモンド ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ ツナ いりこ	だいこん にんじん はくさい マッシュルーム フロッコリー きゅうり えだまめ コーン たまねぎ	コンソメ しお こしょう ワイン す みりん	622 29.0
		きん		むぎごはん	のっぺいじる げんきがでるレバー カリカリきゅうり	こめ むぎ さといも こんにやく こむぎこ てんぷら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ とりレバー	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる しお みりん
9	げつ	むぎごはん		ふだじる サクチーズフライ パンサンスウ	こめ むぎ さといも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ サク チーズ たまご ハム	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	いりこだしじる さけ す しょうゆ	664 27.6
		か		ココアパン	スパゲティナポリタン はくさいとりんこのサラダ	パン スパゲティ パター さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトビュレ はくさい りんご きゅうり コーン	ケチャップ コンソメ ワイン ソース す しょうゆ しお こしょう
12	もく	おやこどんぶり		あまくささんキピナゴのカリカリフライ2び はくさいのしおこんぶあえ	こめ むぎ さとう てんぷら じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず かまぼこ キピナゴ こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ はくさい	しょうゆ さけ みりん かつおだしじる す	578 24.1
		きん		むぎごはん	マーボーとうふ くきわかめとツナのごまだれあえ こさかなつくだに	こめ むぎ さとう てんぷら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ とりレバー だいず くきわかめ ツナ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにくのめ もやし きゅうり	トウバンジャン さけ しょうゆ ガラスープ オイスターソース す
16	げつ	ビーンズ カレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールッ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりレバー だいず チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご にんにく しょうが みかん おうとう パイン パナナ	カレーこ ワイン ソース ケチャップ しょうゆ	670 21.6
		か		あげパン	タイピーエン ごまじゃこサラダ	パン あぶら さとう こくとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく イカ かまぼこ うすらたまご チリメンジャコ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう たけのこ きくらげ だいこん きゅうり にんじん	しお さけ ガラスープ バイタン こしょう しょうゆ す
18	すい	むぎごはん		かきたまじる さばのみそに さんしょくなます	こめ むぎ じゃがいも てんぷら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サバ みそ わかめ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ だいこん	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	582 22.1
		もく		セルフパーガー	(ハンバーガー・ポイルやさい) はるさめコンソメスープ やきプリンタルト	パン はるさめ こむぎこ さとう パター	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン たまご	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう しいたけ	ケチャップ ソース ワイン ガラスープ さけ しょうゆ こしょう
20	きん	びりぬめし		しらたまじる イカフライ れんこんサラダ	こめ ごま さとう あぶら しらたまもち こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく わかめ かまぼこ イカ ツナ	ごぼう にんじん しいたけ えのきだけ こまつな れんこん きゅうり コーン	みりん さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ す	661 24.0
				か	ミルクパン	ちゃんぽん だいがくいも だいこんサラダ	パン スパゲティ あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく イカ アサリ ちくわ ツナ	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ きくらげ だいこん きゅうり にんじん
25	すい	むぎごはん		キムチチゲ ヤーコンきんぴら みかんゼリー	こめ むぎ もち こんにやく ごま さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく イカ アサリ とうふ みそ てんぷら くきわかめ	はくさいキムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん ヤーコン	こしょう さけ ガラスープ しょうゆ みりん	614 24.9
				もく	ゆかりごはん	おやさいつみれのすましじる かぼちゃフライ じゃこまめサラダ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さかなすりみ とうふ わかめ とりにく だいず チリメンジャコ	あかしそ にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ かぼちゃ キャベツ きゅうり
27	きん	むぎごはん		こじる サバカレーしょうゆやき かみかみサラダ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず とうふ あげ みそ サバ さきイカ	だいこん にんじん ねぎ もやし	いりこだしじる カレーこ しょうゆ す	617 27.6

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。