

給食献立予定表

2025年 2月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 土	ごはん チキンのクリームシチュー ひじきと大豆のサラダ プチトマト	鶏肉、牛乳 大豆、チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー ひじき、人参 プチトマト	366 Kcal 12.7 g
3 月	ツナとコーンのサラダスパゲティ ミートボール ブロッコリーの白あえ ヨーグルトサラダ	ツナ ミートボール 豆腐 ヨーグルト	スパゲティ、マヨネーズ 白ごま	コーン、ピーマン ブロッコリー、人参 バナナ、みかん缶	380 Kcal 15.5 g
4 火	ごはん ササミの天ぷら 豆乳豚汁 くだもの	ササミ、卵 豚肉、豆乳	精白米 小麦粉 ごま油	青のり 大根、人参、白菜、椎茸	411 Kcal 14 g
5 水	ごはん ピザ風ハンバーグ キャベツのごまあえ みそ汁	合挽肉、牛乳、卵、チーズ 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、ピーマン、トマト キャベツ、人参 小松菜、えのきだけ	380 Kcal 15.7 g
6 木	ごはん 白菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ くだもの	豚肉 卵	精白米 片栗粉、ごま油 マヨネーズ	白菜、人参、椎茸、生姜 ブロッコリー、プチトマト	367 Kcal 15.2 g
7 金	ごはん 大根の豚肉まき チンゲン菜のソテー ほうれん草のミネストローネ	豚肉 ベーコン	精白米 片栗粉 バター	大根、生姜 チンゲン菜、コーン ほうれん草、えのきだけ、ミックス豆	348 Kcal 13.2 g
8 土	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ くだもの	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	340 Kcal 13.5 g
10 月	煮込みうどん マカロニサラダ れんこんスープ くだもの	鶏肉 ハム	うどん マカロニ、マヨネーズ 白ごま	れんこん、人参、ごぼう、椎茸、小松菜 きゅうり、人参、りんご れんこん、もやし	388 Kcal 14.8 g
11 火	すき焼丼 ヨーグルトサラダ キャベツときのこのスープ くだもの	豚肉、豆腐 ヨーグルト	精白米、しらたき	白菜、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶 キャベツ、玉ねぎ、しめじ	355 Kcal 11.5 g
12 水	ごはん ツナじゃがコロッケ コールスローサラダ みそ汁	ツナ 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ ドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	380 Kcal 10 g
13 木	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のごまあえ ブロッコリーと人参のスープ	鮭	精白米 小麦粉、バター ごま	ほうれん草、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、人参	363 Kcal 15.5 g
14 金	野菜たっぷりカレー 切干大根とりんごのサラダ プチトマト くだもの	豚肉 ハム	精白米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、れんこん、ブロッコリー 切干大根、りんご プチトマト	351 Kcal 11.5 g
15 土	ごはん イワシハンバーグ キャベツのごま和え みそ汁	イワシ、豆腐 油揚	精白米 マヨネーズ、片栗粉、パン粉 ごま	キャベツ、人参 小松菜、えのき	391 Kcal 12.7 g
17 月	肉みそうどん ハムフライ コンソメスープ くだもの	合挽肉 ハム、卵 ベーコン	うどん、片栗粉 パン粉、小麦粉	もやし、きゅうり、玉ねぎ、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ	346 Kcal 21 g

18	ごはん ポテトコロッケ 大根のそぼろ煮 カレースープ	ハム、卵 鶏挽肉 ウィンナー	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 キャベツ、玉ねぎ、人参	371 Kcal 10.9 g
19	納豆スパゲティ ささみときゅうりのサラダ もやしスープ くだもの	納豆 ささみ	スパゲティ マヨネーズ ごま	ブロッコリー キュウリ もやし	388 Kcal 13.5 g
20	三色丼 キャベツとブロッコリーの中華和え ウィンナーソテー くだもの	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米、片栗粉 ごま油	人参、椎茸、ねぎ キャベツ、ブロッコリー	382 Kcal 13.3 g
21	チキンカレー マカロニサラダ ミニゼリー くだもの	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参	306 Kcal 13.2 g
22	ナポリタン だし巻卵 チキンナゲット くだもの	ウィンナー 卵 チキンナゲット	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン もやし	320 Kcal g
24	ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー チンゲン菜のスープ	鶏挽肉、豆腐、卵 豆腐	パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル ブロッコリー チンゲン菜、椎茸、ねぎ	322 Kcal 11.7 g
25	焼うどん ワンタンスープ マカロニサラダ くだもの	豚肉 卵 ハム	うどん 餃子の皮、ごま油 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、人参 くだもの	387 Kcal 13.5 g
26	ごはん 鶏肉クリスピー揚げ さつまいもとりんごのサラダ かきたまスープ	鶏肉、牛乳 ヨーグルト 卵、豆腐	精白米 小麦粉、コーンフレーク さつまいも	りんご キャベツ、トマト、ねぎ	407 Kcal 16 g
27	ごはん オクラの肉まき コールスローサラダ 中華スープ	豚肉 ハム	精白米 マヨネーズ ごま	オクラ キャベツ、人参、コーン もやし、ワカメ	310 Kcal 10 g
28	ねばねば丼 インゲン豆のおかかサラダ キャベツとソーセージのスープ くだもの	納豆、しらす けずり節 ソーセージ	精白米	オクラ インゲン豆、人参 キャベツ、玉ねぎ	370 Kcal 11.5 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。