

令和7(2025)年 2月 給食予定献立表

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
3 (月)	牛乳 ごはん ポイルキャベツ ハヤシライス	牛乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	米 ノンエッグマヨネーズ なたね油 ジャが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース
4 (火)	牛乳 ごはん ペッパーチキン ワンタンスープ ぼんかん	牛乳 鶏肉 ミートボール 削り節	人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ ぼんかん	米 ワンタンの皮 ごま油	塩 黒こしょう 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (水)	牛乳 減量アップルパン 田舎うどん 大豆五目煮	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 赤みそ 削り節 大豆	人参 大根 青ねぎ 人参 ごぼう	減量アップルパン うどん こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ
6 (木)	牛乳 かやくごはん さばのソース煮 沢煮汁	牛乳 かやくごはんの素 さば 削り節 豚肉 削り節	土しょうが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
7 (金)	牛乳 コッペパン かぼちゃコロック キャベツのカレーソー えのきとチンゲンサイのスー プ スライスチーズ	牛乳 鶏肉 削り節 チーズ	キャベツ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン かぼちゃコロック 米油 なたね油	塩 こしょう カレー粉 塩 淡口しょうゆ
10 (月)	牛乳 親子丼 酢みそ和え	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ ちくわ 白みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ キャベツ	米 砂糖 かたくり粉 砂糖	濃口しょうゆ みりん 酢
12 (水)	牛乳 ごはん みそおでん ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ ひじき ちりめんじゃこ	大根 人参 土しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
13 (木)	牛乳 ごはん 照り焼きミートボール もやしの炒め物 塩こうじ汁	牛乳 ミートボール 豚肉 油揚げ	もやし 人参 白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土しょうが	米 砂糖 かたくり粉 なたね油 なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩こうじ 淡口しょうゆ
14 (金)	牛乳 コッペパン あじフライ ポトフ チョコレートクリーム	牛乳 あじフライ ウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	コッペパン 米油 じゃが芋 なたね油 チョコスプレッド	ローリエ粉 チキンブイオン 塩 濃口しょうゆ こしょう
17 (月)	牛乳 ごはん ビーフポテト オムレツ 小松菜と鶏肉のスー プ	牛乳 牛肉 オムレツ 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ	米 じゃが芋 なたね油 ごま油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
18 (火)	牛乳 ごはん カレーライス キャベツとツナのソー ー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 なたね油 ジャが芋	こしょう カレールウ 塩 こしょう
19 (水)	牛乳 ごはん 五目野菜炒め チヂミ 中華スープ ◎かみかみ大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 削り節 大豆	人参 キャベツ 玉ねぎ にら 土しょうが もやし 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 チヂミ	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ
20 (木)	牛乳 ごはん メンチカツ ビーフンソー 大根のみそ汁	牛乳 ミンチカツ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 人参 青ねぎ	米 米油 ビーフン なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ
21 (金)	牛乳 コッペパン 大豆のチリコンカン マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉 削り節 ヨーグルト	人参 玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ 人参	コッペパン じゃが芋 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ
25 (火)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 春巻	牛乳 豚肉 鶏肉団子 豆腐 削り節 春巻	白菜 大根 人参 ごぼう にら	米 こんにゃく 米油	酒 淡口しょうゆ
26 (水)	牛乳 食パン グラタン風煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	食パン じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉 マカロニ 和風ドレッシング	塩 こしょう チキンブイオン
27 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ エリンギのソー ー 白菜のみそ汁	牛乳 ハンバーグ ハム 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	青ねぎ 玉ねぎ エリンギ 小松菜 白菜 人参	米 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 濃口しょうゆ
28 (金)	牛乳 ごはん ささみチーズ巻フライ キャベツのごま和え 豚汁	牛乳 ささみチーズ巻きフライ 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	キャベツ 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 米油 ごま 砂糖 こんにゃく	淡口しょうゆ

6日かやくごはん・・・たけのこ・こんにゃく・にんじん・ごぼう・干しいたけ・油揚げを使用します。

栄養素 単位	1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
当月平均	780	15.7	29.2	369	97	3.2	3.8	287	0.43	0.55	31	6.7	2.8
摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

はくさい

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。そのため食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じます。

白菜には風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれおり、食物繊維やカリウムも豊富です。白菜は煮ると甘みが増して、とろとろの食感になるのでおすすめです。