



給食だより



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ 人参とツナのサラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉のしそ巻きフライ 関東煮 キャベツとコーンのサラダ さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	ミートボールトマトソース ウインナーと野菜のポトフ風 かぼちゃコロッケ コーンスープ 米粉パン(イチゴジャム付き)	豚肉のねぎ塩レモンだれ 豆腐コロッケ(特製ソース) さつまいもとリンゴのサラダ けんちん汁 ご飯	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ ブドウゼリー ご飯
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉とキャベツのオイスター炒め 麻婆豆腐 白菜とハムのクリーム煮 わかめと玉ねぎの中華スープ 黒米さつまいもご飯	白身魚のフライ特製ソース ポテトのミートグラタン キャベツとハムのペペロンチーノ 具だくさんのお味噌汁 ご飯	建国記念 日	とんかつ(とんかつソース) 春キャベツのおやき風 揚げ里芋のそぼろあん 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	若鶏の塩麹からあげレモン添え 焼きそば 6品目の野菜サラダ 豚汁 ゆかりおにぎり
16日	17日	18日	19日	20日
チキンの海苔明太フライ じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツと人参の塩麹コールスロー 白菜と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め 揚げ餃子 3色野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	鶏ささみのゆかり揚げ 肉じゃが ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 大根ときのこのお味噌汁 ご飯	ハンバーガー(トマトソース) ナゲット&フライドポテト りんごゼリー コーンスープ パンズ	サーモンのタルタル焼き ジャーマンポテト キャベツとリンゴのマリネ ほうれん草と豆腐のお味噌汁 ご飯
23日	24日	25日	26日	27日
冬皇誕生日	ささみフライデミソース ほうれん草とツナの和風スパゲティ 人参とレーズンのレモンサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン	塩麹つくね 蒸し野菜の肉味噌がけ 根菜の五目きんぴら 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯	味噌ヒレカツ 切干大根と里芋の煮物 ツナとコーンのマカロニサラダ 小松菜とえのきのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷり肉うどん 若鶏のから揚げ 大學いも ソフト麺

2月 献立表

日	献立名	アレルギーマーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	白身魚の味噌マヨ焼き		かれい みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ (卵なし) パン粉	しょうが キャベツ たまねぎ	707 kcal 27.2 g
	牛肉コロッケ		牛肉 豆乳	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	24.5 g 2.8 g
	人参とツナのサラダ (ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯)		ツナ 油揚げ みそ	米	ほうれんそう	
	豚肉のしそ巻きフライ 鶏東煮 キャベツとコーンのサラダ さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯		豚肉 厚揚げ こんぶ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 ちくわ こんにゃく 和風ドレッシング さつまいも	しそ プロッコリー だいこん キヤベツ にんじん コーン こまつな	715 kcal 25.6 g 26.9 g 2.3 g
3火	ミートボルトマトソース ワインナーと野菜のボトフ風 かぼちゃコロッケ コーンスープ		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン ワインナー 牛肉 豚肉 豆乳 豆乳	砂糖 じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま 米粉パン ジャム	たまねぎ マッシュルーム 青ビーマン トマト レモン だいこん にんじん キヤベツ たまねぎ かぼちゃ たまねぎ コーン	709 kcal 30.3 g 33.3 g 2.9 g
	米粉パン(イチゴジャム付き)		豚肉	油 砂糖 片栗粉	ねぎ レモン キヤベツ	705 kcal 27.2 g
	豚肉のねぎ塩レモンだれ 豆腐コロッケ(特製ソース)		木綿豆腐 鶏肉 ひじき	やまいも 片栗粉 油 薄力粉 マヨネーズ さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	乾しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れん りんご レモン	29.1 g 2.0 g
	さつまいもとリンゴのサラダ けんちん汁 ご飯		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	ごんにゃく 油	だいこん にんじん ごぼう あさつき	
4水	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ ブドウゼリー ご飯		鶏肉 豆乳 牛脂(牛すじを茹でた汁を使っています) ハム アガー	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 砂糖 米	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン ぶどうジュース レモン 米	723 kcal 20.0 g 22.6 g 2.2 g
	豚肉とキヤベツのオイスター炒め 麻婆豆腐		豚肉 木綿豆腐 豚肉 みそ	油 片栗粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 片栗粉	たまねぎ キヤベツ しょうが 赤ビーマン 黄ビーマン	704 kcal 30.0 g
	白菜とハムのクリーム煮 わかめと玉ねぎの中華スープ 黒米さつまいもご飯		ハム わかめ	油 米粉 オリーブ油	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	32.1 g 2.9 g
	白身魚のフライ特製ソース ポテトのミートグラタン キャベツとハムのペペロンチーノ 具だくさんのお味噌汁 ご飯		かれい 牛肉 豚肉 ベーコン 豆乳 ハム 油揚げ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 薄力粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キヤベツ にんにく ぶなしめじ にんじん たまねぎ キヤベツ	703 kcal 23.4 g 25.6 g 2.3 g
5木	とんかつ(とんかつソース) 春キャベツのおやき風 揚げ車のそぼろあん 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯		豚肉 豚肉 木綿豆腐 かつおぶし 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 ながいも 砂糖 油 さといも 砂糖 ごま油 片栗粉	キヤベツ にんじん ねぎ しょうが	714 kcal 27.0 g 27.0 g 2.2 g
	若鶏の塩麹からあげレモン添え 焼きそば		鶏肉 豚肉 ハム	塩麹 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	738 kcal 25.9 g
	6品目の野菜サラダ 豚汁 ゆかりおりにぎり		豚肉 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	焼きそば麵 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	キヤベツ にんじん 青ビーマン	22.3 g
	チキンの海苔明太フライ じゃがいもの鶏そぼろ煮 キヤベツと人参の塩麹コールスロー 白菜と油揚げのお味噌汁 ご飯		鶏肉 海苔 明太子 鶏肉 油揚げ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 塩麹 砂糖 オリーブ油	にんじん きゅうり トマト キヤベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ゆかり	2.5 q
9月	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め 揚げ餃子 3色野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯		豚肉 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 油 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ あさつき キヤベツ にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう	705 kcal 29.7 g 22.9 g 2.8 g
	鶏ささみのゆかり揚げ 肉じゃが ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 大根ときのこのごの味噌汁 ご飯		鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ みそ	てんぶら粉 油 ごんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま	ゆかり たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー えのきだけ だいこん ぶなしめじ	707 kcal 31.5 g 22.8 g 2.6 g
	ハンバーガー(トマトソース) ナゲット&フライドポテト りんごゼリー コーンスープ パンズ		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 アガー 豆乳	砂糖 砂糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんにく 青ビーマン トマト レタス たまねぎ にんにく りんごジュース レモン コーン	737 kcal 30.1 g 35.6 g 2.9 g
	サーモンのタルタル焼き ジャーマンポテト キャベツとリンゴのマリネ (ほうれん草と豆腐のお味噌汁 ご飯)		サーモン 豆乳 ベーコン みそ 木綿豆腐	油 マヨネーズ(卵なし) じゃがいも オリーブ油 砂糖 オリーブ油	プロッコリー たまねぎ コーン 赤ビーマン 青ビーマン キヤベツ りんご レモン ほうれんそう	708 kcal 30.7 g 32.5 g 2.4 g
24火	ささみフライデミソース (ほうれん草とツナの和風スパゲティ 人参とレーズンのレモンサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン)		鶏肉 ツナ 豆乳	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖	たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう にんじん レーズン レモン かぼちゃ	711 kcal 38.9 g 22.8 g 2.9 g
	塩麹つくね 蒸し野菜の肉味噌がけ 根菜の五目きんぴら 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯		鶏肉 木綿豆腐 豚肉 みそ 豚肉	ごま 塩麹 片栗粉 油 砂糖 さつまいも 砂糖 ごま ちくわ こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	れんこん しそ しょうが にんにく キヤベツ レモン だいこん にんじん かぼちゃ しょうが ごぼう にんじん れんこん 赤ビーマン 青ビーマン とうがらし だいこん	710 kcal 30.7 g 23.0 g 2.7 g
	味噌ヒレカツ 切干大根と里芋の煮物 ツナとコーンのマカロニサラダ 小松菜とえのきのお味噌汁 ご飯		豚肉 みそ 油揚げ ツナ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖 さといも 砂糖 油 ごま油 マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	切干だいこん 乾しいたけ こまつな にんじん コーン にんじん レモン こまつな えのき	713 kcal 25.0 g 26.1 g 2.7 g
	野菜たっぷり肉うどん 若鶏のから揚げ 大學いち ソフト麺		豚肉 鶏肉 鶏肉	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま 油 ソフト麺	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ しょうが えび	711 kcal 21.8 g 30.1 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN学園