



2月 献立予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
1	げつ	むぎごはん	牛乳	サーモンフライ たまねぎのみそ汁 コーンサラダ	こめあぶら むぎ さとう	牛乳 サーモンフライ わかめ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	601	23.1	中学生が考えた メニュー第2弾	
2	か	ココアパン	牛乳	親子うどん キャンディーポテト	こむぎこ さとう うどんめん みずあめ さつま芋 あぶら バター	牛乳 昆布 とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	617	22.3	キャンディポテト	
3	すい	豚丼	牛乳	キムチあえ みかん	こめ さとう むぎ こんにゃく こんにゃく あぶら	ぶたにく しらす 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが みかん キャベツ きゅうり はくさい	520	19.7	みかん	
4	もく	おでん むぎごはん	牛乳	みそおでん ひじきあえ なっとう	こめ さといも むぎ こんにゃく さとう ごま	牛乳 うずらたまご 昆布 とりにく ちくわ なっとう あつあげ かつおぶし ひじき	にんじん きやべつ だいこん もやし	604	27.2	だいこん	
5	きん	てりやきチキンドッグ	牛乳	ラビオリのスープ 大豆サラダ	さとう でんぶん ラビオリ あぶら	牛乳 ハム だいすき	にんじん たまねぎ もやし しめじ きゅうり キャベツ コーン	589	30.4	てりやき チキンドッグ	
8	げつ	むぎごはん	牛乳	さばのゆず味噌煮 うのはなのいり煮 のっpeiじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも	牛乳 さば 昆布 おから ちくわ あつあげ とりにく かつおぶし	しょうが ゆずねぎ ごぼう だいこん にんじん しいたけ	634	28.3	のっpeiじ	
9	か	コッペパン	牛乳	やきそば しゅうまい メロンソーダゼリー	こむぎこ さとう あぶら スパゲッティ 氷糖みつ	牛乳 ぶたにく クリーム	キャベツ たまねぎ かんてん にんじん さくらんぼ	550	23.4	焼きそば	
10	すい	南関あげ丼	牛乳	とり 鶏つくねと根菜の甘辛煮 こざかな 小魚ナッツ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう じやがいも アーモンド	あぶらあげ たまご 牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん	625	25.0	南関揚げ	
11	もく	冬野菜カレー	牛乳	プロッコリーのサラダ フルーツのジュレあえ	こめ むぎ じやがいも あぶら さとう	牛乳 ツナ	たまねぎれんこん かぶ コーン にんじん ほうれんそう にんにく みかん おうとう しょうが プロッコリー 大根 寒天 バインアップル	598	18.6	プロッコリー	
12	きん	バターロール	牛乳	ミネストローネスープ オムレツ フレンチサラダ	テーブルロール さとう あぶら じやがいも	牛乳 ベーコン オムレツ	かぼちゃ たまねぎ なす しめじ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん	565	22.3	ミネストローネ	
15	げつ	高菜飯	牛乳	たまごスープ はるさめサラダ	こめ ごま むぎ ごまあぶら じやがいも でんぶん はるさめ さとう	牛乳 たまご たまご	たかなづけ たまねぎ コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	525	17.0	たかなめし	
16	か	しょくパン	牛乳	きのこのシチュー 明太マヨポテトサラダ	パン じやがいも あぶら バター こむぎこ	牛乳 チーズ ハム たまご めんたいこ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり	661	29.6	ポテトサラダ	
17	すい	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる おこのみやき ごまあえ	こめ むぎ おこのみやきこ ごまさとう	牛乳 あぶらあげ あおのり だしいりこ はんぺん たまご ぶたにく しらす	かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし にんじん	630	24.6	かぼちゃ	
18	もく	むぎごはん	牛乳	家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ マンゴープリン	こめ さとう むぎ こんにゃく でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ ささみ	にんじん ねぎ マンゴープリン たまねぎ たけのこ しうが ににく しいたけ しめじ きゅうり もやし	668	30.1	家常豆腐	
19	きん	むぎごはん	牛乳	いわしの甘露煮 ヤーコンのきんぴら たけみつこうなべ 武光公鍋	いわしの甘露煮 こめ ごま むぎ こんにゃく ヤーコン あぶら さとう さといも	牛乳 いわしの甘露煮 さつまあげ わかめ ぶたにく だしいりこ	にんじん れんこん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ	618	25.8	ふるさとくさんデー	
22	げつ	ピラフ	牛乳	オニオンスープ てりやきチキン キャロットサラダ・セレクトケーキ	こめ あぶら オリーブオイル さとう	牛乳 ベーコン ツナ	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな コーン きゅうり	638	25.8	クリスマスマニュ	
23	か	セルフカレーパン	牛乳	やさいのスープ煮 ポテナゲ	パン あぶら じやがいも フライドポテト	牛乳 ナゲット 牛乳 トマト	たまねぎ にんじん しうが キャベツ	623	29.9	ナゲット	

★ふるさとくさんデー「菊池」★

19	きん	むぎごはん	牛乳	いわしの甘露煮 ヤーコンのきんぴら たけみつこうなべ 武光公鍋	こめ ごま むぎ こんにゃく ヤーコン あぶら さとう さといも	牛乳 いわしの甘露煮 さつまあげ わかめ ぶたにく だしいりこ	にんじん れんこん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ	618	25.8	ふるさとくさんデー
♪クリスマスマニュ♪										
22	げつ	ピラフ	牛乳	オニオンスープ てりやきチキン キャロットサラダ・セレクトケーキ	こめ あぶら オリーブオイル さとう	牛乳 ベーコン ツナ	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな コーン きゅうり	638	25.8	クリスマスマニュ
23	か	セルフカレーパン	牛乳	やさいのスープ煮 ポテナゲ	パン あぶら じやがいも フライドポテト	牛乳 ナゲット 牛乳 トマト	たまねぎ にんじん しうが キャベツ	623	29.9	ナゲット