中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※酒、豆腐の配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（B）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月1日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜のコンソメスープ	●	ベーコン	10	1
			白菜	30	4
			人参	10	3
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	15	1
			大根	50	4
		●	おろししょうが	0.2	4
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3.2	
			なたね油	0.2	6
	かつおふりかけ	▲	かつおふりかけ（小袋）	1袋	1
	チンゲン菜とえのきのゆず風味和え		チンゲン菜	20	3
			えのきたけ	10	4
			ゆず果汁	1	4
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	778	22.3	25.3	2.6	349	78	7.8	196	0.41	0.48	28	3.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月2日（金）節分メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のみそ汁	▲	豆腐	30	1
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	5	3
			わかめ	0.4	2
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（揚）いわしフライ	▲	いわしフライ	1個	1
			なたね油	7.5	6
	ごぼうと牛肉のきんぴら		牛肉	15	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			ごぼう	25	4
			人参	5	3
			白いりごま	0.5	6
		●	みりん	0.6	
			砂糖	1.4	5
		●	濃口しょうゆ	2.7	
			なたね油	0.2	6
	小松菜とハムの炒め物	●	ハム	10	1
			小松菜	30	3
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	かみかみ大豆		大豆（炒り）	12	1
			砂糖	2.2	5
		●	濃口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	828	34.8	27.1	3.0	379	147	4.7	200	0.41	0.61	18	6.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月5日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華スープ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
			チンゲン菜	20	3
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
	（揚）ユーリンチー		鶏肉	70	1
		●	でん粉	10	5
			こしょう	0.02	
			なたね油	7	6
			白ねぎ	10	4
		●	おろしにんにく	0.05	4
			おろしにんにく	0.05	4
			砂糖	4.5	5
		●	酢	4.5	
		●	濃口しょうゆ	4.5	
		●	でん粉	0.3	5
	切干大根のカレーツナマヨ和え	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			切干大根	8	4
			人参	8	3
		●	カレー粉	0.25	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	インゲンとコーンのソテー		さやいんげん	15	3
			とうもろこし	15	4
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	889	30.4	33.7	2.9	320	94	2.2	268	0.36	0.54	16	4.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月6日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	プルコギ		牛肉	50	1
			人参	30	3
			玉ねぎ	55	4
			もやし	20	4
			にら	15	3
		●	コチジャン	1.5	
		▲	酒	2.5	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.2	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.5	6
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
			なたね油	0.2	6
	チャプチェ		豚ひき肉	15	1
		●	春雨	4	5
			玉ねぎ	20	4
		●	おろししょうが	0.3	4
			おろしにんにく	0.1	4
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.6	
			なたね油	0.2	6
	ささみとわかめのサラダ	●	ささみ（レトルト）	23	1
			人参	6	3
			わかめ	0.4	2
			ゆず果汁	2.3	4
			砂糖	1.2	5
		●	酢	0.6	
		●	薄口しょうゆ	0.4	
			塩	0.1	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	820	33.7	25.9	2.7	284	86	2.8	396	0.42	0.55	24	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月7日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏肉のクリームシチュー		鶏肉	30	1
			じゃがいも	25	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
		○	牛乳	12	2
		▲	ホワイトルウ	12	5
			なたね油	0.2	6
	（揚）かぼちゃひき肉フライ	▲	かぼちゃひき肉フライ	1個	3
			なたね油	9	6
	白菜のドレッシング和え	●	ハム	10	1
			白菜	40	4
			人参	5	3
		●	かんきつドレッシング	7	6
	豚肉とれんこんのピリ辛炒め		豚肉	10	1
			人参	10	3
		●	れんこん（水煮）	20	4
			白すりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.05	
		●	みりん	1	
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.1	
			なたね油	0.1	6
		●	ごま油	0.1	6
	りんごジャム	▲	りんごジャム	1袋	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	932	33.7	35.5	4.1	377	94	2.3	375	0.55	0.60	48	8.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月8日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚肉のしょうが煮		豚肉	50	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			もやし	45	4
			ピーマン	10	3
		●	おろししょうが	1.6	4
		▲	酒	1.4	
		●	みりん	2	
			砂糖	5	5
		●	濃口しょうゆ	8	
			なたね油	0.2	6
	（揚）チキンナゲット	▲	チキンナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	キャベツの炒め物	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			キャベツ	30	4
			玉ねぎ	10	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	大根のサラダ		大根	25	4
			人参	5	3
			きゅうり	5	4
			砂糖	1	5
		●	酢	1	
		●	薄口しょうゆ	1	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	903	33.1	35.7	2.8	282	89	4.0	236	0.60	0.53	38	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月9日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ダッカルビ		鶏肉	55	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
			白ねぎ	5	4
		●	コチジャン	2.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
	コーンしゅうまい	▲	コーンしゅうまい	2個	1
	マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	15	5
			人参	10	3
			きゅうり	10	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	三色ナムル	▲	焼き豚	10	1
			小松菜	15	3
			もやし	10	4
			人参	5	3
		●	中華だし	0.2	
			白いりごま	0.1	6
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.06	
		●	ごま油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	871	32.6	26.1	2.9	426	94	12.9	360	0.43	0.52	41	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月13日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜のスープ	●	ベーコン	10	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	25	4
		●	チキンスープ	8	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（揚）とんかつのマスタードソースかけ	▲	とんかつ	2個	1
			なたね油	9	6
			おろしにんにく	0.1	4
		▲	つぶ入りマスタード	0.5	
		●	トマトケチャップ	4.5	
		●	ウスターソース	3	
			砂糖	0.5	5
		●	薄口しょうゆ	1.1	
	豆腐チャンプルー		豚ひき肉	15	1
		▲	豆腐	30	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.1	4
			かつお節	0.7	1
		●	みりん	3	
		●	濃口しょうゆ	3	
			なたね油	0.3	6
	切干大根の煮物	●	うす揚げ	5	1
			切干大根	6	4
			人参	5	3
		●	削り節	0.15	
		●	みりん	0.8	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			なたね油	0.4	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	805	31.6	25.9	3.1	327	110	2.5	264	0.86	0.52	16	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月14日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜と鶏肉のスープ		鶏肉	15	1
			白菜	30	4
			玉ねぎ	10	4
			とうもろこし	10	4
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハートハンバーグのケチャップかけ	▲	ハートハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	チョコプリン	▲	チョコプリン	1個	5
	れんこんのごまマヨネーズ	●	ささみ（レトルト）	10	1
		●	れんこん（水煮）	20	4
			人参	5	3
			白すりごま	1	6
			塩	0.1	
			なたね油	0.1	6
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	手作りふりかけ	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			かつお節	1	1
		●	みりん	0.5	
			砂糖	0.3	5
		●	濃口しょうゆ	0.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	791	29.8	24.7	2.3	546	99	10.5	144	0.32	0.47	21	6.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月15日（木）	菜めしごはん		米	100	5
		▲	菜めしの素	3.2	4
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	けんちん汁		鶏肉	10	1
		▲	豆腐	25	1
		▲	かまぼこ	5	1
		●	つきこんにゃく	5	5
			大根	10	4
			人参	7	3
			ごぼう	5	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さばのみりんづけ	▲	さばみりんしょうゆづけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	梅肉和え	▲	焼き豚	20	1
			キャベツ	25	4
			もやし	15	4
		▲	梅肉	2	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	1	
	ポテトサラダ		じゃがいも	30	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	5	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6
	金時豆のあま煮	▲	金時豆のあま煮	20	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	809	37.9	25.0	3.6	305	112	2.5	205	0.56	0.62	24	5.9

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※酒、豆腐の配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（B）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

2月16日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ミルクパン	●	ミルクパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
コーンポタージュ		鶏肉	25	1
		じゃがいも	25	5
		人参	13	3
		玉ねぎ	40	4
		とうもろこし	8	4
		とうもろこしペースト	8	4
	●	チキンスープ	5	
	○	牛乳	20	2
	●	バター（調理用）	0.5	6
		塩	1	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
	●	でん粉	1.5	5
（焼）豚肉のバーベキューソースかけ		豚肉	3切	1
		黒こしょう	0.02	
		なたね油	0.3	6
		おろしりんご	3	4
	●	おろししょうが	0.1	4
		おろしにんにく	0.1	4
	▲	酒	2	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	4	
	●	でん粉	0.5	5
コールスローサラダ	●	ハム	5	1
		キャベツ	30	4
		きゅうり	15	4
		人参	10	3
	●	フレンチドレッシング	8	6
液体ココア	▲	液体ココア	1本	5
ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	922	39.6	39.1	3.6	385	95	2.5	278	0.85	0.78	31	7.5

2月19日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
厚揚げとキャベツのみそ炒め		豚肉	20	1
	●	厚揚げ	40	1
		キャベツ	55	4
		人参	15	3
		玉ねぎ	45	4
		干ししいたけ	0.5	4
	●	おろししょうが	0.2	4
		おろしにんにく	0.2	4
	●	中華だし	1	
	●	赤みそ	5.5	1
	●	トウバンジャン	0.2	
	▲	酒	2	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	2	
		塩	0.3	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
	●	でん粉	1	5
（揚）ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
ツナとごぼうのごまサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
		ごぼう	20	4
		人参	8	3
		玉ねぎ	20	4
		白すりごま	1	6
	●	濃口しょうゆ	1.2	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
野菜ふりかけ	▲	野菜ふりかけ（小袋）	1袋	3
パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	937	30.5	34.0	3.0	324	128	5.5	254	0.58	0.49	38	5.8

2月20日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
玉ねぎのすまし汁	●	うす揚げ	7	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	35	4
		青ねぎ	5	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
（焼）鶏肉の照り焼き		鶏肉	2切	1
		なたね油	0.2	6
	▲	酒	1	
	●	みりん	1	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	4.5	
	●	でん粉	0.3	5
ミートスパゲティ		豚ひき肉	15	1
	●	スパゲティ	12	5
		玉ねぎ	20	4
	●	コンソメ	0.2	
	●	トマトピューレ	9	
	●	トマトケチャップ	5	
	●	ウスターソース	1	
		塩	0.2	
		黒こしょう	0.02	
		なたね油	0.3	6
白菜と竹輪のおかか和え	▲	竹輪	5	1
		白菜	35	4
		かつお節	0.3	1
	●	みりん	0.6	
	●	薄口しょうゆ	1.8	
すりおろしりんごゼリー	▲	すりおろしりんごゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	815	34.6	24.4	2.9	307	93	4.4	189	0.39	0.52	25	3.0

2月21日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
じゃがいもとごぼうのみそ汁		豚肉	20	1
		じゃがいも	25	5
		玉ねぎ	15	4
		ごぼう	8	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	赤みそ	3.8	1
	●	白みそ	3.8	1
		なたね油	0.2	6
（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
		なたね油	7.5	6
小松菜とウインナーの炒め物	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	15	1
		小松菜	35	3
		玉ねぎ	10	4
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
ひじきの煮物	●	大豆（レトルト）	8	1
		さやいんげん	5	3
		人参	5	3
		ひじき	2.5	2
	●	みりん	0.2	
		砂糖	1.2	5
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	785	32.1	24.1	2.2	363	115	3.6	230	0.49	0.55	27	7.9

2月22日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
マーボー豆腐		豚ひき肉	20	1
	▲	豆腐	65	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	60	4
		青ねぎ	5	3
		干ししいたけ	0.2	4
	●	おろししょうが	0.3	4
		おろしにんにく	0.3	4
	●	赤みそ	3.5	1
	●	トウバンジャン	0.2	
	●	コチジャン	1	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	3.8	
		塩	0.35	
	●	ごま油	0.5	6
		なたね油	0.15	6
	●	でん粉	0.9	5
（揚）ポークぎょうざ	▲	ポークぎょうざ	3個	1
		なたね油	5.1	6
中華サラダ	●	ささみ（レトルト）	7	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		もやし	20	4
	▲	こんにゃく寒天	0.5	2
	●	中華ドレッシング	7	6
ほうれん草のソテー	▲	焼き豚	10	1
		ほうれん草	35	3
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
	●	濃口しょうゆ	1	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	812	29.2	26.1	2.7	387	148	10.0	430	0.64	0.58	33	5.6

2月26日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
米粉チキンカレー		鶏肉	20	1
		じゃがいも	50	5
		人参	20	3
		玉ねぎ	60	4
	●	おろししょうが	0.5	4
		おろしにんにく	0.3	4
	▲	ソテードオニオン	3	4
		おろしりんご	5	4
	●	チキンスープ	10	
	▲	チャツネ	5	5
	▲	米粉	4	5
	●	カレー粉	0.3	
		ターメリック	0.15	
	●	トマトケチャップ	4	
	●	赤ワイン	1	
	●	ウスターソース	1	
	●	とんかつソース	1	
	●	濃口しょうゆ	2.5	
		塩	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
（揚）白身魚のフリッター	▲	白身魚のフリッター	50	1
		なたね油	7.5	6
キャベツとハムのサラダ	●	ハム	10	1
		キャベツ	40	4
		人参	6	3
	●	イタリアンドレッシング	5.5	6
みかん缶	●	みかん（缶）	30	4
福神づけ	▲	福神づけ	8	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	842	28.2	24.8	2.8	284	87	2.0	288	0.41	0.49	45	8.8

2月27日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ホイコーロー		豚肉	50	1
		キャベツ	50	4
		人参	15	3
		玉ねぎ	45	4
		ピーマン	10	3
	●	おろししょうが	0.1	4
		おろしにんにく	0.2	4
	●	赤みそ	6	1
	●	トウバンジャン	0.2	
	▲	酒	1.5	
		砂糖	4.5	5
	●	濃口しょうゆ	3	
	●	ごま油	0.5	6
		なたね油	0.5	6
（揚）竹輪のいそべ揚げ	▲	竹輪	25	1
		青さ粉	0.1	2
	○	小麦粉	6.5	5
		なたね油	5	6
ジャーマンポテト	●	ベーコン	10	1
		じゃがいも	25	5
		玉ねぎ	20	4
	●	コンソメ	0.2	
		塩	0.2	
		あらびき黒こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
ブロッコリーのソテー	●	ささみ（レトルト）	10	1
		ブロッコリー	25	3
		人参	5	3
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	817	33.5	25.0	2.5	295	100	2.6	246	0.75	0.56	58	6.9

2月28日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ポトフ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	20	1
		じゃがいも	50	5
		人参	20	3
		玉ねぎ	40	4
		大根	20	4
		エリンギ	15	4
	●	コンソメ	2	
		塩	0.3	
		あらびき黒こしょう	0.01	
（焼）鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉	2切	1
		塩	0.05	
		黒こしょう	0.01	
		なたね油	0.3	6
	▲	レモン果汁	2.5	4
		はちみつ	1.5	5
	●	濃口しょうゆ	4	
	●	でん粉	0.3	5
豚肉と小松菜のガーリックソテー		豚肉	15	1
		小松菜	20	3
		もやし	20	4
		人参	6	3
		おろしにんにく	0.05	4
		塩	0.3	
		こしょう	0.02	
	●	濃口しょうゆ	0.8	
		なたね油	0.2	6
ツナと野菜のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	15	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
		キャベツ	10	4
		砂糖	2	5
	●	酢	2	
	●	薄口しょうゆ	2	
		こしょう	0.01	
キャンディーチーズ	●	キャンディーチーズ	2個	2

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	856	38.5	30.2	3.2	376	97	2.8	390	0.51	0.60	39	8.8

2月29日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
五目汁		豚肉	15	1
	●	つきこんにゃく	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		ごぼう	7	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	0.2	6
（焼）さわらの西京づけ	▲	さわらの西京づけ	1切	1
		なたね油	0.3	6
和風スパゲティ	●	ベーコン	5	1
	●	スパゲティ	15	5
		玉ねぎ	9	4
		ほうれん草	8	3
		しめじ	5	4
		おろしにんにく	0.05	4
		とうがらし	0.01	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.5	6
がんもどきの煮物	▲	がんもどき	2個	1
	●	削り節	0.5	
	●	みりん	1	
		砂糖	0.8	5
	●	濃口しょうゆ	1.5	
鶏そぼろ		鶏ひき肉	25	1
	●	おろししょうが	0.1	4
	▲	酒	0.4	
		砂糖	1.2	5
	●	濃口しょうゆ	2	
		なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	797	39.9	22.1	2.4	267	95	2.3	204	0.46	0.66	9	2.8