中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月 （A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

※とんかつソースの配合は、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（A）」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	
			米油	0.2	6
	（揚）ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			米油	9	6
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	15	1
			大根	50	4
			しょうが	0.2	4
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3.2	
			米油	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
	798	21.5	27.9	2.7	349	77	7.8	197	0.37	0.46	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	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	（揚）いわしフライ	▲	いわしフライ	1個	1
			米油	7.5	6
	ごぼうと牛肉のきんぴら	▲	とんかつソース	6	
			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	
			米油	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	
			米油	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
	848	35.6	28.5	3.1	465	143	5.4	204	0.35	0.62	18	6.9

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	
			米油	7	6
			白ねぎ	10	4
			しょうが	0.05	4
			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	
			米油	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
	873	30.9	32.1	2.8	319	92	2.1	263	0.40	0.52	16	4.7

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
	ブルコギ		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	
			米油	0.5	6
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
			米油	0.2	6
	チャプチェ		豚ひき肉	15	1
		●	春雨	4	5
			玉ねぎ	20	4
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.1	4
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.6	
			米油	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	33.6	25.9	2.8	282	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
			米油	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
			米油	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	
			米油	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
	934	32.9	35.9	4.1	377	93	2.3	375	0.50	0.59	34	9.1

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
			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	
			米油	0.2	6
	（揚）チキンナゲット	▲	チキンナゲット	3個	1
			米油	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	
			米油	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	
			米油	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
	918	34.2	35.6	2.8	285	91	4.1	240	0.61	0.55	37	4.5

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	
			米油	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
	870	32.7	26.2	2.7	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	
			米油	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
			米油	9	6
			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	
			米油	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	
			米油	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
	821	30.2	27.8	3.0	352	97	3.0	282	0.82	0.50	17	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	
			米油	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
			米油	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	
			米油	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	29.6	24.6	2.5	545	97	10.4	168	0.33	0.47	15	6.7

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	4	
			出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（焼）さばのみりんづけ	▲	さばみりんしょうゆづけ	1切	1
			米油	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
	872	35.5	30.8	4.0	354	103	2.5	208	0.49	0.64	24	7.1

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月 （A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

※とんかつソースの配合は、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（A）」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16日（金）	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	
			米油	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	
			米油	0.3	6
		●	おろしりんご	3	4
			しょうが	0.1	4
			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	
	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
	898	39.1	36.5	3.5	386	96	2.6	281	0.84	0.78	31	7.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月19日（月）	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
			しょうが	0.2	4
			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	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
			米油	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
	924	31.5	32.0	2.7	322	128	5.6	254	0.58	0.49	37	5.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月20日（火）	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	4	
			出し昆布	0.8	
		●	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
			米油	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	
			米油	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
	805	35.7	23.0	3.0	355	97	4.7	207	0.39	0.52	25	2.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月21日（水）	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	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
			米油	0.2	6
	（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			米油	9	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	
			米油	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	
			米油	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
	808	35.2	25.8	2.6	416	125	4.0	224	0.57	0.59	26	7.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月22日（木）	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
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.3	4
		●	赤みそ	1.5	1
		▲	赤だしみそ	2	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
			米油	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
			米油	5.4	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	
			米油	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
	821	31.2	25.2	2.6	441	121	6.6	426	0.66	0.58	31	6.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月26日（月）	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
			しょうが	0.5	4
			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	
			米油	0.2	6
	（揚）白身魚のフリッター	▲	白身魚のフリッター	50	1
			米油	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
	851	27.8	25.9	2.8	286	89	2.3	302	0.37	0.47	43	8.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月27日（火）	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
			しょうが	0.1	4
			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
			米油	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
			米油	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	
			米油	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	
			米油	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
	826	33.4	26.4	2.5	297	98	2.6	246	0.71	0.54	58	6.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月28日（水）	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	
			米油	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
			にんにく	0.05	4
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			米油	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
	832	39.4	27.6	3.3	378	102	2.9	424	0.62	0.66	40	8.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
2月29日（木）	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	4	
			出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			米油	0.2	6
	（焼）さわらの西京づけ	▲	さわらの西京づけ	1切	1
			米油	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
			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	
			米油	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
			しょうが	0.1	4
		●	酒	0.4	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			米油	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
	812	40.9	23.6	2.7	331	103	2.8	203	0.44	0.66	9	2.9