中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月 （C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（C）」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
			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
	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	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
	（揚）いわしフライ	▲	いわしフライ	1個	1
			なたね油	7.5	6
		▲	とんかつソース	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
	835	33.7	28.2	3.0	387	130	6.7	205	0.35	0.59	18	6.3

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
			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	
			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
	884	30.4	33.7	3.0	320	94	2.1	263	0.41	0.55	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
	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	
			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
			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	
			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
	821	33.6	25.9	2.8	284	86	2.8	396	0.42	0.55	25	4.2

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
	934	32.9	36.0	4.1	377	93	2.3	376	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	
			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	5.4	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
	881	33.1	32.7	2.8	279	83	4.9	231	0.58	0.53	38	4.1

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
	873	31.7	26.8	2.7	429	101	13.0	360	0.43	0.52	41	5.2

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
			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
	820	30.4	27.5	3.2	324	96	5.0	282	0.80	0.55	17	3.8

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
	792	29.7	24.7	2.5	546	99	10.5	167	0.32	0.46	16	6.5

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
		●	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
			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
	876	33.4	32.0	3.8	319	100	4.3	209	0.44	0.63	24	7.0

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月 （C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（C）」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）	米粉豆乳パン	●	米粉豆乳パン	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
			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
	884	42.4	36.8	3.3	298	84	2.6	274	0.77	0.69	34	6.5

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	
			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
	928	32.0	33.5	2.8	315	123	5.3	254	0.57	0.48	38	5.6

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	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
	799	34.0	23.0	2.8	321	99	4.4	208	0.40	0.51	25	3.4

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	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	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	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	
			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
	799	33.7	25.8	2.5	368	113	3.1	225	0.57	0.57	26	7.3

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	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
	813	27.3	26.3	2.7	375	114	15.1	430	0.56	0.56	32	5.2

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	
			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
	852	28.6	25.9	2.8	285	89	2.0	302	0.36	0.52	48	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
			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
	826	33.7	26.4	2.6	291	93	2.3	247	0.71	0.53	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	
			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
			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
	848	38.5	29.9	3.4	377	100	2.8	424	0.61	0.66	39	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	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
			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
			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
	805	39.0	23.6	2.5	292	106	2.3	204	0.47	0.65	9	3.6