

# 2月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名						
1	ご飯	大根サラダ	味噌スープ	鰯電田揚	味噌スープ	赤	(鰯の電田揚)・ハム・薄揚・味噌・牛乳	黄	米・薩摩芋・ドレッシング・コンソメ・菜種油	緑	大根・人参・胡瓜・キャベツ・葱・玉葱・もやし	15	ご飯	キャベツと胡瓜のゆかり和	ワンタンスープ	鶏肉の唐揚 2個	鶏肉・(ワンタン)・牛乳	赤	鶏肉・(ワンタン)・牛乳	黄	米・天ぷら粉・鶏ガラスープ・菜種油	緑	キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱・人参・白菜・青梗菜・葱・生姜・ニンニク
	815	27.3	27.9	114.8	352		3	3.9	3			813	30.3	28.2	109.8	314		2.2	3.9	1.4			
2	ご飯	回鍋肉	青梗菜の中華スープ	蒸焼売 2個	青梗菜の中華スープ	赤	(焼売)・豚肉・鶏肉・豆腐・赤味噌	黄	米・豆板醤・中華だし	緑	キャベツ・人参・葱・青梗菜・玉葱・椎茸・もやし・生姜・ニンニク	16	ご飯	法蓮草サラダ	洋風コロコロスープ	法蓮草・コーン・切干大根・玉葱・キャベツ・南瓜・大根・人参・小松菜	赤	鱈・ツナ・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・天ぷら粉・ドレッシング・カレー粉・菜種油・コンソメ	緑	法蓮草・コーン・切干大根・玉葱・キャベツ・南瓜・大根・人参・小松菜	
	819	26.9	31.2	109.7	355		3.3	4.3	2			814	35.1	25.9	110.8	355		3	4.9	2.6			
3	すし飯	手巻き寿司 ツナサラダ ワインナー2本	1食のり 福豆	ワカメのすまし汁	ワカメのすまし汁	赤	ワインナー・ツナ・(卵)・ワカメ・豆腐・のり・牛乳・福豆	黄	米・寿司粉・マヨネーズ(卵不使用)	緑	胡瓜・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・葱	17	ご飯	もやしの中華和え	キムチ鍋風煮	肉団子照煮 2個	(肉団子)・ハム・豚肉・豆腐・牛乳	赤	(肉団子)・ハム・豚肉・豆腐・牛乳	黄	米・蒲焼のタレ・三温糖・ごま油・キムチの素・菜種油	緑	もやし・人参・胡瓜・白菜・えのき・椎茸
	828	28.5	34	106.1	309		2.5	4.5	4.9			851	31.5	31.6	109.2	356		2.6	5.2	2			
4	ご飯	スパゲティ ソテー	ハンバーグ トマトソースかけ	かぶのスープ	かぶのスープ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・スパゲティ・ケチャップ・コンソメ・トマトピューレ	緑	玉葱・人参・法蓮草・白菜・大根・しめじ・小松菜	18	ご飯	大豆とじゃこの揚煮	小松菜の味噌汁	法蓮草 オムレツ	(法蓮草オムレツ)・大豆・しらす・薄揚・味噌・牛乳	赤	(法蓮草オムレツ)・大豆・しらす・薄揚・味噌・牛乳	黄	米・でんぶん・菜種油・三温糖	緑	小松菜・大根・玉葱・人参・舞茸
	798	35.6	40.9	80.5	327		1.9	5.5	4.7			797	30.6	28.1	109.8	544		5.3	6.3	2.7			
7	白茎 ごぼうご飯	小松菜の チャンプルー	完熟梅 ゼリー	アジフライ	完熟梅ゼリー	赤	(アジフライ)・豆腐・小エビ・卵・うち豆・薄揚・味噌・牛乳	黄	米・菜種油・三温糖・完熟梅ゼリー	緑	小松菜・大根・人参・玉葱・葱・白茎牛蒡の佃煮	21	ひじき ご飯	春雨マロニー サラダ	牛肉コロッケ	ちゃんこ汁	(牛肉コロッケ)・ひじき・薄揚・ハム(肉団子)・豆腐・牛乳	赤	(牛肉コロッケ)・ひじき・薄揚・ハム(肉団子)・豆腐・牛乳	黄	米・春雨マロニー・菜種油・マヨネーズ(卵不使用)	緑	人参・胡瓜・コーン・白菜・大根・葱・しめじ
	833	34.1	24.7	118.9	420		4.2	5	3.5			803	21.6	28.7	118.6	372		7.2	4.2	2.5			
8	ご飯	ナムル	ピーマン炒め	メンチカツ	ピーマン炒め	赤	(メンチカツ)・豚肉・牛乳	黄	米・ピーマン・ゴマ・三温糖・ゴマ油・中華だし・菜種油	緑	法蓮草・人参・切干大根・ぜんまい・キャベツ・玉葱・もやし・青梗菜・椎茸	22	ご飯	キャベツの バター醤油炒め	ポーク ビーンズ	ベーコンエッグ	(ベーコンエッグ)・豚肉・大豆・5種豆・牛乳	赤	(ベーコンエッグ)・豚肉・大豆・5種豆・牛乳	黄	米・じゃが芋・バター・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ	緑	キャベツ・玉葱・人参
	906	27.5	27.9	131.6	370		2.6	5.6	3.2			880	29.6	31.6	116.7	314		2.5	5.5	2.8			
9	ご飯	野菜炒め	鶏肉と根菜の ピリ辛煮	豚生姜焼	鶏肉と根菜の ピリ辛煮	赤	豚肉・鶏肉・味噌・牛乳	黄	米・じゃが芋・豆板醤・菜種油・三温糖・ごま油	緑	キャベツ・もやし・玉葱・人参・大根・牛蒡・筍・生姜・ニンニク	24	中華丼	ココアムース	切干大根の ハリハリ漬	豚肉・うずらの卵・牛乳	赤	豚肉・うずらの卵・牛乳	黄	米・三温糖・オイスターソース・澱粉・菜種油・ココアムース	緑	切干大根・胡瓜・小松菜・白菜・人参・玉葱・もやし・筍・椎茸	
	782	31	24.9	111.5	295		1.7	5.7	1.3			785	25.3	27.3	114.2	424		4.3	5.5	1.4			
10	ご飯	ポークカレー 麦ご飯 福神漬	豆乳とお野菜の マフィン	ポークカレー	豆乳とお野菜の マフィン	赤	豚肉・ツナ・牛乳	黄	米・麦・じゃが芋・ドレッシング・菜種油	緑	キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参	25	セルフサンドパン キャベツサラダ 鶏肉の照焼	かぶの スープ	鶏肉・ベーコン・豆腐・牛乳	赤	鶏肉・ベーコン・豆腐・牛乳	黄	パン・じゃが芋・蒲焼のタレ・コンソメ	緑	小松菜・キャベツ・胡瓜・玉葱・かぶ・人参・しめじ・小松菜		
	947	25.8	28.8	138.6	321		2.3	4.3	3.3			815	35.7	41.7	82.2	345		2	5.7	4.4			
14	ワカメ ご飯	金平牛蒡	パレンタイン チョコプリン	鯖の南部焼	パレンタイン チョコプリン	赤	鯖・豚肉・ちくわ・薄揚・味噌・牛乳	黄	米・じゃが芋・ゴマ・菜種油・チョコプリン	緑	牛蒡・人参・大根・しめじ・葱・蒟蒻	28	いちご ゼリー 1食 うどん 味噌うどん汁	蓮根サラダ	ホキの磯辺天	ホキ・ハム・豚肉・薄揚・味噌・青さ粉・牛乳	赤	ホキ・ハム・豚肉・薄揚・味噌・青さ粉・牛乳	黄	うどん・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油・いちごゼリー	緑	蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ・白菜・玉葱・えのき・葱・もやし	
	905	42.8	27	115.1	364		4.3	4.4	3.6			813	33.6	31.7	101.5	327		2.8	5.5	3.4			

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の( )書きは加工食品です。

●今月7日は、ふるさとの日で食育の日献立の日です。

坂井市産の白茎牛蒡の佃煮ご飯と福井県産のアジフライ・完熟梅ゼリー等が献立に入っています。

●今月18日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む、しらす・大豆・小松菜等が献立に入っています。

●今月は21日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含むひじき・肉団子等が献立に入っています。

