

2月 予定献立表

日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)	
1	月	ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのサラダ かぼちゃだんごじる	牛乳 さば みそ ひじき ロースハム ぶた肉	しょうが ねぎ コーン 赤パブリカ ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん たけのこ水煮 しめじ こまつな	白飯 三温糖 油 白玉粉	E 694 P 26.0 F 22.0	
2	火	ちゅうかおこわ 牛乳 とりにくとヤーコンのさっぱりいため ちゅうかコンスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 きぬごし豆腐 鶏卵 わかめ	にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ えだまめ コーン しめじ くだもの	アルファ化米 ごま油 三温糖 片栗粉 油 ●ヤーコン	E 603 P 27.0 F 20.0	
3	水	てまきずし 牛乳 (きゅうり・たくあん・ ウインナー・たまご焼き・チーズ) けんちんじる てまきのり せつぶんまめ	牛乳 ウインナー 玉子焼き チーズ とり肉 もめん豆腐 うすあげ のり 節分豆	きゅうり たくあん だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	すし飯 ごま油	E 641 P 26.0 F 24.0	
4	木	ミルクロール 牛乳 クリスピーチキン ツナとトマトの Pasta ふゆやさいのこめこクリームに	牛乳 とり肉 チーズ まぐろフレーク あさり ベーコン	エリンギ たまねぎ にんにく ピーマン トマト水煮 はくさい にんじん だいこん ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ミルクロール マヨネーズ パン粉 コーンフレーク スパゲティ オリーブ油 三温糖 さといも 油 白さやいんげん豆 バター 米粉 生クリーム	E 728 P 32.0 F 31.0	
5	金	ドライカレー 牛乳 やさしいスープ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆たんぱく ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい コーン こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) パナナ	麦飯 油 レンズ豆 大麦 カレールウ 三温糖	E 674 P 23.0 F 17.0	
8	月	ごはん 牛乳 ソースとんかつ ゆでやさい かきたまみそじる	牛乳 ぶた肉 鶏卵 さつまあげ 大豆ペースト みそ	キャベツ 赤パブリカ きゅうり たまねぎ にんじん もやし しめじ こまつな	麦飯 小麦粉 パン粉 油 三温糖 片栗粉	E 674 P 29.0 F 25.0	
9	火	コッペパン 牛乳 ウインナー ブロッコリーとアーモンドのサラダ ミネストローネ	牛乳 ウインナー ぶた肉 ●大豆	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ ねぎ にんにく トマト水煮	コッペパン アーモンド ごまドレッシング オリーブ油 じゃがいも	E 642 P 28.0 F 30.0	
10	水	ごはん 牛乳 しゅうまい パンサンスー ジャジャンどうふ	牛乳 しゅうまい ロースハム あつあげ ぶた肉 赤だしみそ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	白飯 はるさめ 三温糖 ごま油 油 片栗粉	E 832 P 31.0 F 34.0	
11	木	建国記念日					
12	金	ごはん 牛乳 ユウリンチー だいこんのピリから ワントンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり もやし たけのこ水煮 干しいたけ コーン チンゲンサイ	白飯 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま ワンタン	E 636 P 26.0 F 19.0	
15	月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はりはりづけ すきやきふうじ	牛乳 ちくわ のり こんぶ まぐろフレーク 焼き豆腐 牛肉	切干だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい こんにやく たけのこ水煮 ●しいたけ ねぎ さやいんげん	白飯 小麦粉 米粉 油 三温糖 ごま 車ふ	E 666 P 24.0 F 19.0	
16	火	にんじんとらごごはん 牛乳 だいずとえびのごまからめ あげとじゃがいものみそじる	牛乳 たらこ 鶏卵 ●大豆 えびからあげ こんぶ あつあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	麦飯 油 三温糖 片栗粉 ごま じゃがいも	E 703 P 29.0 F 25.0	
17	水	ごはん 牛乳 やさいかきあげ はすきんびら あんかけうどん	牛乳 さくらえび ぶた肉 とり肉 なると	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ さやいんげん れんこん こんにやく 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが	白飯 小麦粉 油 ごま油 三温糖 ごま うどん 片栗粉	E 638 P 21.0 F 16.0	
18	木	クロックムッシュ 牛乳 キャベツのカレーふうみサラダ ジンジャーポトフ	牛乳 ロースハム チーズ とり肉 ベーコン	パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい さやいんげん しょうが	食パン 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	E 743 P 28.0 F 26.0	
19	金	ほたてごはん 牛乳 にあえっこ せんべいじる りんごタルト	牛乳 ほたて水煮 塩こんぶ ぶた肉 うすあげ もめん豆腐 とり肉 みそ	しょうが にんじん えのきたけ だいこん 山菜水煮 はくさい ●しいたけ しめじ こんにやく ごぼう	アルファ化米 油 ごま かやきせんべい りんごタルト	E 618 P 25.0 F 21.0	
22	月	ごはん 牛乳 がんだのたつたあげ うすあげのあますあえ とうふとくきわかめのみそじる ふりかけ	牛乳 がんど うすあげ きぬごし豆腐 ちくわ くきわかめ 大豆ペースト みそ ひじきふりかけ	しょうが もやし キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ	白飯 片栗粉 油 三温糖	E 639 P 27.0 F 20.0	
23	火	ごはん 牛乳 さんみやき えどっこに めったじる	牛乳 さつまあげ ●大豆 牛肉 こうや豆腐 こんぶ ぶた肉 みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 こんにやく ごぼう たまねぎ	白飯 三温糖 ごま油 じゃがいも さつまいも	E 663 P 28.0 F 16.0	
24	水	ごはん 牛乳 ピリからチキン ヤーコンのチャプチェ かいせんチゲふうスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たら えび あさり もめん豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ にら	白飯 片栗粉 油 三温糖 ●ヤーコン はるさめ ごま油 ごま	E 669 P 30.0 F 20.0	
25	木	ミルクロール 牛乳 ポテトミートグラタン はくさいのクリームに	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮 はくさい ブロッコリー	ミルクロール 油 パン粉 オリーブ油 さといも バター 小麦粉 生クリーム	E 721 P 27.0 F 30.0	
26	金	カレーライス 牛乳 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 キャベツ コーン	麦飯 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 バター りんごゼリー	E 727 P 21.0 F 22.0	
29	月	ひじきごはん 牛乳 だいこんととりにくのうまに かすじる	牛乳 まぐろフレーク ひじき うすあげ とり肉 うずらたまご ぶた肉 みそ	にんじん えだまめ しょうが だいこん さやいんげん はくさい たまねぎ こんにやく ねぎ	アルファ化米 油 三温糖 片栗粉 さといも	E 605 P 30.0 F 22.0	

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。