

2月 1日 ~ 15日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1	土	米飯 みそ汁（白菜） 温泉たまご のり佃煮	巻き寿司 菜の花の辛子あえ けんちん汁 ヨーグルト		米飯 いわし梅しそフライ 豆腐えびそぼろあんかけ いかの酢の物 赤かぶ漬け
2	日	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 ポテトオムレツ チンゲン菜ソテー えびのマリネ ふりかけ		米飯 ロールキャベツ 大根ゆずサラダ 煮豆 ふどう缶
3	月	みそ雑炊 きゃべつ彩酢の物 しその実漬 ヨーグルト	米飯 さばの味噌煮 白菜ごま酢あえ 南瓜のそぼろ煮 フルーツ（白桃缶）	節分ボーロ りんごジュース（防災）	米飯 鶏の照り焼き 法蓮草のサラダ ハッシュドポテト トマトの甘酢和え
4	火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 玉子焼き しば漬	米飯 さらさ焼き 菊菜ピーナツあえ かす汁 ふりかけ		米飯 かきあげ 白和え みかん
5	水	食パン 牛乳 さつまいもサラダ	米飯 家常豆腐 中華サラダ 水餃子 ふりかけ		米飯 赤魚煮付 イカと白菜の中華あんかけ 切り干し大根の煮物 バナナ
6	木	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	焼きうどん ささみときゅうりの梅肉和え フルーツヨーグルト	プリン	米飯 おでん はくさい酢の物 いわしの梅煮 なすび漬
7	金	食パン 牛乳 かに風味サラダ	米飯 牛肉の柳川風 菊菜ごまあえ さつま芋ハニーマスタード和 フルーツ（白桃缶）		米飯 鶏の酢豚風 ハムサラダ 粉ふき芋 大根きざみ漬
8	土	米飯 みそ汁（豆腐） 菜の花の辛子あえ のり佃煮	バエリア コールスローサラダ ミネストローネ ぶどう缶		米飯 チキンピカタ 洋風煮物 法蓮草バター醤油炒め きゅうり漬
9	日	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 八宝菜 中華サラダ カリフラワーソテー ふりかけ		米飯 さばの柚庵焼き 大根のそぼろ煮 ひじき煮 甘夏缶
10	月	かに雑炊 菜の花と人参の辛子和え ヨーグルト さくら漬	小山型パン 鮭のクリームシチュー 和風サラダ フルーツ（白桃缶）		米飯 あじフライ ローズハムのマリネ ほうれん草ソテー きゅうり漬
11	火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 春菊とゆばの煮浸し ふりかけ	オムライス ミックスサラダ 具沢山スープ みかん缶	あんまん	米飯 魚の七味焼き 焼きなす 五色なます しその実漬
12	水	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 豚と大根の煮付 白和え にしん煮 キャベツ漬		米飯 赤魚酒粕焼き 切り干し大根の煮物 大豆煮物 バナナ
13	木	米飯 みそ汁（さつま芋） じゃこおろし ふりかけ	かきあげそば いかの酢の物 ぶどう缶	マンゴープリン	米飯 しらすとねぎの卵焼 きゃべつごまマヨネーズ いわしの梅煮 白菜漬
14	金	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	かやくご飯 刺身の盛り合わせ 季節の炊き合わせ ゆりね梅肉あえ 茶わん蒸し		米飯 さばの塩焼き ほうれん草ごまマヨネーズ 野菜のソテー なす漬
15	土	米飯 みそ汁（豆腐） なます しその実漬	焼きそば きゅうりのナムル バナナ		米飯 カレームニエル 変わりマヨネーズ ほうれん草のソテー 赤かぶ漬

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1485 kcal	62.2 g	36.5 g	566 mg	9.0 mg	679 μg	0.68 mg	0.73 mg	83 mg