



2月 献立表【完了期】



令和5年

長岡

日 曜	献立名		あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養費
	昼食	午後おやつ					完了期
1 水	軟飯 すまし汁 たらの味噌煮 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ	豆腐蒸しパン 牛乳	たら 味噌 かつお節 鶏ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 長ねぎ 小松菜 もやし オレンジ	こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん ベーキングパウダー	エネルギー: 296kcal タンパク質: 32g 脂質: 5.2g カルシウム: 172mg 食塩相当量: 0.9g
2 木	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 切干大根のサラダ バナナ	ゼリーポンチ	豚肉	米 ジャガ芋 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ 切干大根 テンゲン菜 バブリカ バナナ ぶどうジュース アガベ りんご	チキンスープの素 塩 水 料理酒 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 276kcal タンパク質: 6.5g 脂質: 5.4g カルシウム: 65mg 食塩相当量: 0.8g
3 金	【節分】わかめ軟飯 味噌汁 おにハンバーグ いよかん	【初午いなり】刻みいなり寿司	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 いなりの皮	米 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ ほれん草 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー いよかん	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー: 417kcal タンパク質: 14.4g 脂質: 8.8g カルシウム: 48mg 食塩相当量: 1g
4 土	軟飯 味噌汁 鶏肉のさつぱり煮 キャベツとしらすの和え物 バナナ	さつま芋スティック 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 砂糖 さつま芋 無塩バター ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 えのき茸 キャベツ バナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん	エネルギー: 300kcal タンパク質: 13g 脂質: 10.1g カルシウム: 144mg 食塩相当量: 1g
6 月	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜のま和え りんご	パンケーキ	味噌 油揚げ 豚肉	米 油 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ テンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 322kcal タンパク質: 9.8g 脂質: 10.1g カルシウム: 81mg 食塩相当量: 0.7g
7 火	丸パン ミルクスープ かれいの煮つけ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	【こんもり森】やさいのぞうすい	スキムミルク 牛乳 かれい	丸パン 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ バセリ ブロッコリー もやし コーン オレンジ 大根 人参 干しいたけ ほうれん草	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング 料理酒	エネルギー: 291kcal タンパク質: 14.8g 脂質: 5.2g カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.1g
8 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 手作りなめたけ和え チーズ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 塩こうじ フルーツパン	昆布 干しいたけ 切干大根 えのき茸 白菜 小松菜 人参	水 万能つゆ	エネルギー: 341kcal タンパク質: 13.8g 脂質: 10.8g カルシウム: 232mg 食塩相当量: 1.1g
9 木	あんかけ軟飯 中華スープ 春雨と野菜の炒め物 バナナ	野菜汁	木綿豆腐 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨油	干しいたけ 長ねぎ 人参 玉ねぎ テンゲン菜 バナナ 昆布 大根 万能ねぎ	塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 水	エネルギー: 226kcal タンパク質: 9.8g 脂質: 4.7g カルシウム: 42mg 食塩相当量: 1.3g
10 金	軟飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の和風マヨサラダ いよかん	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 大根 人参 サやいんげん ほうれん草 もやし いよかん	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 302kcal タンパク質: 13g 脂質: 12g カルシウム: 186mg 食塩相当量: 0.8g
13 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 キャベツのおかか和え りんご	バナナ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	米	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり りんご バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー: 319kcal タンパク質: 13g 脂質: 9.8g カルシウム: 120mg 食塩相当量: 0.8g
14 火	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜チーズサラダ バナナ	ハートのパンケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき茸 ブロッコリー カリフラワー バナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 309kcal タンパク質: 13g 脂質: 12.8g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 1g
15 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 小松菜の煮浸し オレンジ	ごま塩おにぎり	味噌 鶏肉	米 油 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩	エネルギー: 353kcal タンパク質: 11.1g 脂質: 8.6g カルシウム: 82mg 食塩相当量: 0.8g
16 木	軟飯 コンソメスープ きのことひき肉の煮物 もやしとコーンのサラダ ヨーグルト	バナナ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン バナナ	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー: 391kcal タンパク質: 12.4g 脂質: 11.2g カルシウム: 202mg 食塩相当量: 1g
17 金	【雨水】大根軟飯 すまし汁 たらの味噌煮 手作りなめたけ和え いちご	かぼちゃ茶巾 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖	大根 人参 干しいたけ 昆布 長ねぎ テンゲン菜 白菜 小松菜 えのき茸 いちご 南瓜	料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 水 みりん	エネルギー: 271kcal タンパク質: 13.1g 脂質: 4.7g カルシウム: 167mg 食塩相当量: 0.9g
18 土	焼き鶏丼 味噌汁 ごまサラダ りんご	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 ごま油 マカロニ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 小松菜 りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 水 穀物酢 塩	エネルギー: 343kcal タンパク質: 14.3g 脂質: 12.8g カルシウム: 142mg 食塩相当量: 1g
20 月	青のり軟飯 味噌汁 ひき肉の煮物 大根のトマドレッシング和え チーズ	りんごゼリー	味噌 高野豆腐 豚ひき肉 チーズ	米 油 砂糖	青のり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 りんごジュース アガベ	塩 水 料理酒 こいくちしょうゆ トマドレッシング	エネルギー: 271kcal タンパク質: 10.1g 脂質: 9.4g カルシウム: 68mg 食塩相当量: 0.8g
21 火	軟飯 コンソメスープ かれいのヨーグルト煮 ジャーマンポテト オレンジ	味噌おにぎり	かれい ヨーグルト 味噌	米 ジャガ芋 油 砂糖 ごま	人参 えのき茸 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ バセリ オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ みりん	エネルギー: 300kcal タンパク質: 12.6g 脂質: 3.2g カルシウム: 71mg 食塩相当量: 0.8g
22 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の磯辺煮 テンゲン菜のマヨ和え バナナ	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 長ねぎ 烤きのり テンゲン菜 もやし 人参 バナナ コーン	水 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 320kcal タンパク質: 12.9g 脂質: 11.6g カルシウム: 140mg 食塩相当量: 1g
24 金	肉野菜うどん さつま芋の煮物 チーズ	ツナおにぎり	鶏肉 チーズ かつおフレーク	うどん 砂糖 さつま芋 米	白菜 人参 干しいたけ 昆布 ほうれん草	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー: 320kcal タンパク質: 15.1g 脂質: 5.1g カルシウム: 71mg 食塩相当量: 0.9g
25 土	軟飯 味噌汁 豚肉のうま煮 甘酢和え りんご	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ジャガ芋 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 307kcal タンパク質: 12.8g 脂質: 10.6g カルシウム: 192mg 食塩相当量: 0.9g
27 月	チャーハン 春雨スープ 中華ドレッシングサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ 白菜 小松菜 オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 303kcal タンパク質: 7.7g 脂質: 15.3mg カルシウム: 129mg 食塩相当量: 0.8g
28 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース煮 ブロッコリーのオーロラソース和え バナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ りんご ブロッコリー もやし 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー: 300kcal タンパク質: 13.7g 脂質: 10.9g カルシウム: 142mg 食塩相当量: 1g

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。