

# 2月 献立表

日	献立名	アレルギーマーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	白身魚の味噌マヨ焼き		かれい みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	しょうが キャベツ	707 kcal
	牛肉コロッケ		牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ (卵なし) パン粉	たまねぎ	27.2 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	24.5 g
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯		油揚げ みそ		ほうれんそう	2.8 g
3月	豚肉のしそ巻きフライ		豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	しそ ブロッコリー	715 kcal
	鶏肉煮		厚揚げ こんぶ	ちくわ こんにゃく	だいこん	25.6 g
	キャベツとコーンのサラダ			和風ドレッシング	キャベツ にんじん コーン	26.9 g
	さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯		みそ	さつまいも	ごまつな	2.3 g
4月	ミニトボルトマトソース		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン	砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ビーマン トマト レモン	709 kcal
	ワインナーと野菜のボトフ風		ワインナー	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	30.3 g
	かぼちゃコロッケ		牛肉 豚肉 豆乳	油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま	かぼちゃ たまねぎ	33.3 g
	コーンスープ		豆乳	米粉パン ジャム	コーン	2.9 g
5月	米粉パン(パイイチゴジャム付き)					
	豚肉のねぎ塩レモンだれ		豚肉	油 砂糖 片栗粉	ねぎ レモン キャベツ	705 kcal
	豆腐コロッケ(特製ソース)		木綿豆腐 鶏肉 ひじき	やまいも 片栗粉 油 薄力粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖	乾しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れん	27.2 g
	さつまいもとリンゴのサラダ			さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	りんご レモン	29.1 g
6月	けんちん汁		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	こんにゃく 油	だいこん にんじん ごぼう あさつき	2.0 g
	ご飯			米		
	お子様チキンカレー		鶏肉 豆乳			
	ごろごろ野菜のボテサラダ		牛脂(牛すじを茹でた汁を使っています)	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	723 kcal
7月	フドウヤリーアー		ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	20.0 g
	ご飯		アガー	砂糖	ぶどうジュース レモン	22.6 g
	豚肉とキャベツのオイスター炒め		米			2.2 g
	麻婆豆腐					
8月	白菜とハムのクリーム煮		豚肉 みそ	油 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ しょうが 赤ビーマン 黄ビーマン	704 kcal
	わかめと玉ねぎの中華スープ		ハム 豆乳	ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	30.0 g
	黒米さつまいもご飯			油 米粉 オリーブ油	はくさい	32.1 g
	白身魚のフライ特製ソース			わかめ	たまねぎ	2.9 g
9月	ポテトのミニグラタン		かれい	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	たまねぎ にんにく トマト	703 kcal
	キャベツとハムのベーハロンチーノ		牛肉 肌肉 ベーコン 豆乳	じゃがいも 砂糖 オリーブ油 薄力粉 油	キャベツ にんにく	23.4 g
	具だくさんのお味噌汁		ハム	油揚げ みそ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	25.6 g
	ご飯			米		2.3 g
10月	とんかつ(とんかつソース)		豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	たまねぎ キャベツ しょうが 赤ビーマン 黄ビーマン	714 kcal
	春キャベツのおやき風		豚肉 木綿豆腐	ながいも 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん ねぎ	27.0 g
	揚げ里芋のそぼろあん		鶏肉	さといも 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが	27.0 g
	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ みそ			2.2 g
11月	ご飯			米		
	若鶏の塩麹からあげレモン添え		鶏肉	塩麹 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	738 kcal
	焼きそば		豚肉	焼きそば麵	キャベツ にんじん 青ビーマン	25.9 g
	6品目の野菜サラダ		ハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	22.3 g
12月	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.5 g
	ゆかりおにぎり			米		
	チキンの海苔明太子フライ		鶏肉 海苔 明太子	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	ゆかり	709 kcal
	じゃがいもの鶏そぼろ煮		鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	29.7 g
1月	キャベツと人参の塩麹コールスロー			塩麹 サラダ油 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	22.9 g
	白菜と油揚げのお味噌汁		白菜	油揚げ みそ	はくさい	2.8 g
	ご飯			米		
	豚肉と玉ねぎの豚耳風炒め		豚肉	砂糖 油	たまねぎ あさつき	705 kcal
2月	揚げ餃子		豚肉	ごま油 薄力粉 砂糖	キャベツ にんにく しょうが	29.3 g
	3色野菜のナムル			ごま油 ごま 砂糖	にんじん もやし ごまつな	29.1 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも こんにゃく	たまねぎ	2.4 g
	ご飯			米		
3月	鶏ささみのゆかり揚げ		鶏肉	てんぷら粉 油	ゆかり	707 kcal
	肉じゃが		豚肉	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	31.5 g
	ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え		厚揚げ みそ	砂糖 ごま	ブロッコリー	22.8 g
	大根ときのこのお味噌汁			みそ	えのきだけ だいこん ぶなしめじ	2.6 g
4月	ご飯			米		
	ハンバーガー(トマトソース)		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン	砂糖	たまねぎ にんにく 青ビーマン トマト レタス	737 kcal
	ナゲット & フライドポテト		鶏肉 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 油 じゃがいも	にんじん	30.1 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース レモン	35.6 g
5月	コーンスープ		豆乳		コーン	2.9 g
	パンズ					
	サーモンのタルタル焼き		サーモン 豆乳	油 マヨネーズ(卵なし)	ブロッコリー	708 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ビーマン 青ビーマン	30.7 g
6月	キャベツとリンゴのマリネ		みそ	砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	32.5 g
	ほうれん草と豆腐のお味噌汁			米	ほうれんそう えのき	2.4 g
	ご飯					
	ささみフレイディミソース		鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 オリーブ油 砂糖	たまねぎ トマト	711 kcal
7月	ほうれん草とツナの和風スパゲティ		ツナ	スパゲッティ オリーブ油	にんじん ほうれんそう	38.9 g
	人参とレーズンのレモンサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	にんじん レーズン レモン	22.8 g
	かぼちゃのスープ		豆乳		かぼちゃ	2.9 g
	黒糖パン					
8月	塩麹つくね		鶏肉 木綿豆腐	ごま 塩麹 片栗粉 油 砂糖	れんこん しそ しょうが にんにく キャベツ レモン	710 kcal
	蒸し野菜の肉味噌かけ		豚肉 みそ	さつまいも 砂糖 ごま	だいこん にんじん かぼちゃ しょうが	30.7 g
	根菜の五目きんぴら		豚肉	ちくわ こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ	23.0 g
	大根と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		青ビーマン とうがらし	2.7 g
9月	ご飯			米	だいこん	
	味噌ヒレカツ		鶏肉 みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめし	713 kcal
	切り大根と里芋の煮物		油揚げ	さといも 砂糖 油 ごま油	ごまつな えのき	25.0 g
	ツナとコーンのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン にんじん レモン	26.1 g
10月	小松菜とえのきのお味噌汁		みそ		ごまつな えのき	2.7 g
	ご飯			米		
	野菜たっぷり肉うどん		豚肉		はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめし	711 kcal
	若鶏のから揚げ		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	ごまつな	21.8 g
11月	大學いも			さつまいも 砂糖 ごま 油	しょうが	30.1 g
	ソフト麺			ソフト麺		2.8 g
	ご飯					

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN学園

# 2月 給食だより

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ 人参とツナのサラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉のしそ巻きフライ 関東煮 キャベツとコーンのサラダ さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	ミートボールトマトソース ワインナーと野菜のポトフ風 かぼちゃコロッケ コーンスープ 米粉パン(イチゴジャム付き)	豚肉のねぎ塩レモンだれ 豆腐コロッケ(特製ソース) さつまいもとリンゴのサラダ けんちん汁 ご飯	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ ブドウゼリー ご飯
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉とキャベツのオイスター炒め 麻婆豆腐 白菜とハムのクリーム煮 わかめと玉ねぎの中華スープ 黒米さつまいもご飯	白身魚のフライ特製ソース ポテトのミートグラタン キャベツとハムのペペロンチーノ 具だくさんのお味噌汁 ご飯	建国記念 日	とんかつ(とんかつソース) 春キャベツのおやき風 揚げ里芋のそぼろあん 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	若鶏の塩麹からあげレモン添え 焼きそば 6品目の野菜サラダ 豚汁 ゆかりおにぎり
16日	17日	18日	19日	20日
チキンの海苔明太フライ じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツと人参の塩麹コールスロー 白菜と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め 揚げ餃子 3色野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	鶏ささみのゆかり揚げ 肉じゃが ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 大根ときのこのお味噌汁 ご飯	ハンバーガー(トマトソース) ナゲット&フライドポテト りんごゼリー コーンスープ パンズ	サーモンのタルタル焼き ジャーマンポテト キャベツとリンゴのマリネ ほうれん草と豆腐のお味噌汁 ご飯
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	ささみフライデミソース ほうれん草とツナの和風スパゲティ 人参とレーズンのレモンサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン	塩麹つくね 蒸し野菜の肉味噌がけ 根菜の五目きんぴら 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯	味噌ヒレカツ 切干大根と里芋の煮物 ツナとコーンのマカロニサラダ 小松菜とえのきのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷり肉うどん 若鶏のから揚げ 大学いも ソフト麺