

令和7年度 2月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー <sup>前</sup> <sup>後</sup>	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
2 (月)	ドライカレーライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン	にんにく しょうが あかワイン チャツネ カレールウ カレーご ようふうだし しお ケチャップ しょうゆ ウスターーソース ティミグラスソース	627	ミキシ化 乳製品 
	はなやさい 花野菜のマヨサラダ		ハム	プロッコリー カリフラワー にんじん あおまめ	マヨネーズ しお こしょう		
3 (火) 節 分 獻 立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				591	卵 
	いわしみぞれ煮 (ゆで野菜)	(さとう でんぶん)	いわしみぞれに	キャベツ にんじん (だいこん)	しょうゆ (みりん しお)		
	こまつな 小松菜と厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	もやし にんじん えのきだけ こまつな	いりこ		
4 (水)	せつぶんまめ 節分豆	さとう こめこ こむぎこ こくとう あぶら	だいす			566	魚 
	こめこ 米粉パン	こめこパン					
	ミートボールの トマトクリーム煮	じゃがいも バター こめこ さとう	ミートボール ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマト	にんにく コンソメ ケチャップ ウスターーソース しお こしょう		
5 (木)	おやこどん 親子丼	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さけ にほし しょうゆ みりん しお	582	手 
	ふゆ やさい 冬野菜ののり酢和え	さとう	あぶらあげ のり かつおぶし	しゅんぎく はくさい もやし にんじん	す しょうゆ		
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
6 (金)	ヤンニョムチキン (酢醤油和え)	こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく	キャベツ もやし	しょうゆ にんにく しょうが ケチャップ りんごピューレ さけ コチジャン す トウバンジャン	614	豆製品 
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
9 (月)	とりにく 鶏肉とさつまいもの ごま味噌炒め	あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく てんぶら みそ	たまねぎ しいたけ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	579	りんご黄色 野菜 
	じる すまし汁		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にほし しょうゆ しお		
	げんりょう あおな 減量青菜ごはん	こめ むぎ			あおなごはんのもと		
10 (火)	トマトラーメン	ちゅうかめん あぶら こま オリーブオイル	とりにく ベーコン	えのきだけ キャベツ ほうれんそう トマト	にんにく しょうゆ トマトピューレ とりがらスープ ちゅうかスープ	602	魚 
	ポークしゅうまい (甘酢和え)	ごまあぶら さとう (でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ)	ポークしゅうまい	もやし にんじん (たまねぎ)	す しょうゆ (しょうが しお こしょう)		
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
12 (木)	やさい 野菜のキムチーズ煮	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ	568	豆製品 
	ごぼうサラダ	ごまあぶら さとう	まぐろみすに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお		
	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こめこ さとう	きゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ ティミグラスソース ウスターーソース		
13 (金)	ミモザサラダ	さとう	そぼろたまご ハム みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー	す しょうゆ	647	海藻 
	チョコレートプリン	グラニューとう こなあめ			ココアパウダー しお		

16 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				578 694	タモ 果物 
	あつあ 厚揚げの中華煮	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チングンサイ	にんにく さけ こしょう とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ		
17 (火) 美 郷 の 日	きゅうりとわかめのナムル	ごまあぶら さとう ごま	わかめ とりささみフレーク	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ	630 756	卵 
	めし かけ飯	こめ むぎ あぶら	とりにく (西郷)	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ (美郷)	さけ かつおぶし しょうゆ みりん しお		
	とうにゅう 豆乳コーンコロッケ (スナップエンドウの ごまマヨサラダ)	あぶら ごま (ごむぎこ さとう パンこ みずあめ)	とうにゅうコーンコロッケ	スナップエンドウ (北郷) たまねぎ カラーピーマン (コーン)	マヨネーズ しょうゆ しお こしょう		
18 (水)	きんかん			きんかん (西郷)		551 661	ヨウゼン 乳製品 
	てりやきチキンバーガー	バーガーパン (パンこ あぶら さとう)	てりやきチキンハンバーグ	キャベツ (たまねぎ)	しお こしょう みりん しょうゆ ワイン さけ しょうが		
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ベーコン だいす	にんじん たまねぎ だいこん トマト パセリ	にんにく しろワイン とりがらスープ ケチャップ しょうゆ しお		
19 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				627 752	ヨウゼン 緑黄色 野菜 
	しろみざかな 白身魚の紅葉焼き (おかか和え)		さわら かつおぶし	キャベツ	さけ しお こしょう しょうゆ にんじんピューレ マヨネーズ		
	にら玉汁	でんぶん	とうふ わかめ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ にら	にほし しょうゆ さけ しお		
20 (金)	ターメリックライスの クリームソースがけ	こめ バター あぶら こめこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム あおまめ	ターメリック しお しろワイン チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ しお こしょう	671 805	シサイ 根菜 
	ほうれん草サラダ	オリーブオイル さとう	ハム	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
24 (火)	きのこ 里芋のそぼろ煮	あぶら さといも さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	さけ にほし しょうゆ みりん しお	582 698	魚 
	せんぎ 干切り大根の酢の物	さとう	こんぶ	せんぎりだいこん にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ		
25 (水) リ ク エ ス ト 献 立	西9年 リクエスト1位 ココアトースト	しょくパン さとう マーガリン			ココアパウダー	582 698	
	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	ひゅうがなつ 日向夏ドレッシングサラダ		まぐろみず	ブロッコリー きゅうり たまねぎ コーン	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう		
26 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				682 818	ヨウゼン 緑黄色 野菜 
	さかな 魚のたこ焼きソースがらめ (ゆかり和え)	あぶら きくいも でんぶん さとう	あじ きくいも あおのり かつおぶし	キャベツ もやし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ みりん ゆかりこ しょうゆ		
	はっさい 白菜のみぞ汁	ごま	あぶらあげ みぞ	たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ はくさい	にほし		
27 (金)	メキシカンライス	こめ バター あぶら	ワインナー	たまねぎ にんじん ビーマン	ようふうだし しお にんにく あかワイン カレーこ ケチャップ こしょう ウスターソース	590 708	仔 芋 
	たまごスープ		ハム たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう コーン	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
	フルーツアロエヨーグルト		ヨーグルト	バナナ みかん パイん もも アロエ			

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~ ほうれん草・大根・スナップエンドウ・小松菜・春菊・白菜・ブロッコリー・カリフラワー ~  
☆今月の地産地消 ~ あつあげ・干しいたけ・地頭鶏・スナップエンドウ・きんかん ~

