2月分献立

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	日	ご飯(おかか) ちぎり揚げ 笹がき牛蒡の甘辛漬け ポテトサラダ ナムル 味噌汁(モヤシ・葱) 729kcal	ご飯 牛肉の四川炒め ヘルシーサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(大根・揚) 790kcal	中華丼 ヘルシーサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(大根・揚) 750kcal	ご飯 牛乳 揚鶏の香味ソース シーザーサラダ マカロニソテー スープ(卵・葱) 1053kcal	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のXO炒め シーザーサラダ マカロニソテー スープ(卵・葱) 864kcal	
2	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 オムレツ ハムとじゃが芋の炒め ナポリタン ミックス野菜(コールスロー) スープ(ワカメ・ゴマ) 937kcal	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き コーンサラダ 黄桃缶 味噌汁(白菜・人参) 964kcal	わかめご飯 豚キムテラーメン コーンサラダ 黄桃缶 901kcal	ご飯 牛乳 ハムカツ キューブマヨ 小松菜のお浸し スープ(筍・葱) 926kcal	ご飯 牛乳 回鍋肉 キューブマヨ 小松菜のお浸し スープ(筍・葱) 898kcal	高校修学旅行 (～2/6)
3	火	ご飯(たらこ) 鯖の塩焼き 豆腐とひじきの炒り煮 キョウザ 味まめ 味噌汁(キャベツ・葱) 990kcal	ご飯 鶏の照り煮 ミックス野菜 マンゴープリン 味噌汁(豆腐・葱) 974kcal	オムライスコロッケのせ デミソース ミックス野菜 マンゴープリン 味噌汁(豆腐・葱) 1014kcal	ご飯 牛乳 お好み焼き グリーンサラダ 大学芋 スープ(モヤシ・人参) 1111kcal	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め グリーンサラダ 大学芋 スープ(モヤシ・人参) 988kcal	
4	水	ロールパン(マーマレード) 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵のソテー ミックス野菜(レインボー) スープ(筍・葱) 902kcal	ご飯 豚カツ&鱒大葉梅肉フライ コールスロー 切干大根 スープ(ホウレン・人参) 827kcal	ナポリタン コールスロー ハンバーグ スープ(ホウレン・人参) 609kcal	ご飯 牛乳 唐揚ノルウェー風 ヘルシーサラダ 菜の花の和え物 味噌汁(キャベツ・人参) 1173kcal	ご飯 牛乳 牛肉ともやしのピリ辛炒め ヘルシーサラダ 菜の花の和え物 味噌汁(キャベツ・人参) 992kcal	
5	木	ご飯(おかか) チキン西京焼き 切干大根と高野の煮物 ほうれん草オムレツ ザーサイ 味噌汁(豆腐・葱) 803kcal	ご飯 鮭のマヨ焼き＆春巻 シーザーサラダ 洋梨缶 味噌汁(ワカメ・葱) 829kcal	カツ丼(豚入り) シーザーサラダ 洋梨缶 味噌汁(ワカメ・葱) 609kcal	ご飯 牛乳 柳川風煮 コーンサラダ オニオンリング スープ(キクラゲ・葱) 1083kcal	ご飯 牛乳 牛すじカレー コーンサラダ オニオンリング スープ(キクラゲ・葱) 牛乳 1147kcal	おかわりデー
6	金	ロールパン(リンゴ) 牛乳 ポイルウインナー 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(コマトレ) スープ(エノキ・葱) 1018kcal	ご飯 テーズハンバーグ キューブマヨ パイン缶 味噌汁(玉葱・揚) 1070kcal	ひじきご飯 たぬきうどん キューブマヨ パイン缶 1014kcal	ご飯 牛乳 八宝菜 ミックス野菜 エビカツ(ミニ) スープ(モヤシ・ワカメ) 981kcal	ご飯 牛乳 白身フライ(トマトソース) ミックス野菜 五目煮豆 スープ(モヤシ・ワカメ) 1031kcal	
7	土	ご飯(のり佃煮) 甘酢肉団子 丸天 卵サラダ うぐいす豆 味噌汁(白菜・人参) 1075kcal	ご飯 手作りかき揚げ グリーンサラダ 白桃缶 スープ(筍・キクラゲ) 711kcal	ポークカレー グリーンサラダ 白桃缶 スープ(筍・キクラゲ) 890kcal	ご飯 牛乳 油淋鶏 コールスロー 春雨のマヨ和え 味噌汁(大根・葱) 1214kcal	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のサムジャン炒め コールスロー 春雨のマヨ和え 味噌汁(大根・葱) 993kcal	
8	日	ご飯(たまご) ちぎり揚げ 小松菜和え シュウマイ ゴマレンコン 味噌汁(エノキ・葱) 748kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ヘルシーサラダ マンゴープリン スープ(キャベツ・ベーコン) 822kcal	豆わかめご飯 野菜いっぱい味噌ラーメン ヘルシーサラダ マンゴープリン 900kcal	ご飯 牛乳 ハンバーグ(デミソース) シーザーサラダ フライドポテト 味噌汁(チンゲン・葱) 1117kcal	ご飯 牛乳 鶏じゃが シーザーサラダ フライドポテト 味噌汁(チンゲン・葱) 989kcal	
9	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 目玉焼き ソーセージと野菜ソテー スパゲティーサラダ ミックス野菜(青じそ) スープ(ワカメ・ゴマ) 971kcal	ご飯 旨塩焼肉 コーンサラダ フルーツ 味噌汁(モヤシ・ニラ) 738kcal	チキン竜田丼 コーンサラダ フルーツ 味噌汁(モヤシ・ニラ) 1046kcal	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ミックス野菜 ハッシュドポテト スープ(キャベツ・卵) 988kcal	チキンカレー ミックス野菜 ハッシュドポテト スープ(キャベツ・卵) 牛乳 1077kcal	おかわりデー
10	火	ご飯(さけ) 納豆 半熟卵 ビーフン インゲン和え 味噌汁(酢・葱) 697kcal	ご飯 肉じゃが ミックス野菜 チキンナゲット スープ(ホウレン・人参) 818kcal	ハシリコスパ ミックス野菜 チキンナゲット スープ(ホウレン・人参) 512kcal	ご飯 牛乳 酢鶏 グリーンサラダ ゴボウサラダ 味噌汁(大根・揚) 1169kcal	ご飯 牛乳 豚肉のレモン炒め グリーンサラダ ゴボウサラダ 味噌汁(大根・揚) 944kcal	
11	水	ロールパン(プルーベリー&マーガリン) ハンバーグ 牛乳 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華ドレ) スープ(ワカメ・葱) 909kcal	ご飯 チキンカツ(味噌ダレ) コールスロー 黄桃缶 味噌汁(玉葱・葱) 1053kcal	スープチャーハン コールスロー 黄桃缶 味噌汁(玉葱・葱) 718kcal	ご飯 牛乳 鯖の南蛮漬け ヘルシーサラダ 切干大根 スープ(モヤシ・ニラ) 901kcal	ご飯 牛乳 ビーフシチュー ヘルシーサラダ ハムカツ スープ(モヤシ・ニラ) 1077kcal	建国記念の日
12	木	ご飯(味付のり) 鯵の照焼き 大豆と白滝の甘辛煮 パンプキンサラダ ナムル 味噌汁(大根・葱) 873kcal	ご飯 イカと野菜の黒酢あん シーザーサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(白菜・麩) 1091kcal	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ 杏仁フルーツ 878kcal	ご飯 牛乳 メンチカツ コーンサラダ 金平ごぼう スープ(キクラゲ・葱) 1014kcal	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚のキムチ炒め コーンサラダ 金平ごぼう スープ(キクラゲ・葱) 904kcal	
13	金	ロールパン(イチゴ) 牛乳 オムレツ ナポリタン 豆ゴボウサラダ ミックス野菜(コールスロー) スープ(筍・葱) 869kcal	ご飯 黒豚メンチ キューブマヨ パイン缶 味噌汁(チンゲン・人参) 828kcal	ビビンバ丼 キューブマヨ パイン缶 味噌汁(チンゲン・人参) 814kcal	ご飯 牛乳 ビーフカツ キューブマヨ フルーツミックス スープ(玉葱・コーン) 1087kcal	ポークカレー キューブマヨ フルーツミックス スープ(玉葱・コーン) 牛乳 1006kcal	おかわりデー
14	土	ご飯(かつお) ミートボール 焼きそば ポテトサラダ 厚焼卵 ハリハリグルメ 味噌汁(豆腐・葱) 1077kcal	ご飯 ミックスフライ グリーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(大根・人参) 1081kcal	鮭ご飯 ゆず入り麺み汐ラーメン グリーンサラダ ミルク寒天 897kcal	ご飯 牛乳 ハンバーグ(デミソース) コールスロー コロッケ(ハート) スープ(卵・葱) 1164kcal	ご飯 牛乳 タンドリーチキン コールスロー コロッケ(ハート) スープ(卵・葱) 1264kcal	中学入試
15	日	ご飯(たらこ) チキン照焼き 切干大根 マカロニサラダ 五目煮豆 味噌汁(キャベツ・人参) 890kcal	ご飯 ハンバーグ＆唐揚げ ヘルシーサラダ 洋梨缶 スープ(モヤシ・人参) 1082kcal	キムチチャーハン ヘルシーサラダ 洋梨缶 スープ(モヤシ・人参) 609kcal	ご飯 牛乳 肉豆腐 シーザーサラダ 大学芋 味噌汁(豆腐・葱) 1021kcal	ご飯 牛乳 スタミナちゃんこ風 シーザーサラダ 大学芋 1064kcal	
16	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 ポイルウインナー キョウザ キャベツと卵のソテー ミックス野菜(レインボー) スープ(ワカメ・葱) 1160kcal	ご飯 豚肉のカレー炒め コーンサラダ 卵サラダ スープ(玉葱・人参) 774kcal	カルボナーラ コーンサラダ ハンバーグ スープ(玉葱・人参) 624kcal	ご飯 牛乳 エビカツ キューブマヨ 小松菜のお浸し 味噌汁(麩・葱) 1016kcal	ご飯 牛乳 豚肉のにんにく味噌炒め キューブマヨ 小松菜のお浸し 味噌汁(麩・葱) 931kcal	

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	火	ご飯(おかか) 黒酢肉団子 竹輪と大根煮 豆ゴボウサラダ ザーサイ 味噌汁(エノキ・白菜) 951kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ミックス野菜 フルーツ スープ(小松菜・人参) 834kcal	唐揚デリマヨ丼 ミックス野菜 フルーツ スープ(小松菜・人参) 1098kcal	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ グリーンサラダ 大学芋 味噌汁(大根・揚) 1158kcal	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め グリーンサラダ 大学芋 味噌汁(大根・揚) 1120kcal	
18	水	ロールパン(マーマレード) 牛乳 ポイルウインナー ゆで卵 ナポリタン ミックス野菜(マヨネーズ) スープ(モヤシ・人参) 997kcal	ご飯 鯖の塩焼き コールスロー 五目煮豆 味噌汁(厚揚・葱) 860kcal	わかめご飯 肉うどん コールスロー パイン缶 898kcal	ご飯 牛乳 煮鶏 ヘルシーサラダ ミニおでん スープ(ワカメ・葱) 1215kcal	ご飯 牛乳 豚キムチ炒め ヘルシーサラダ ミニおでん スープ(ワカメ・葱) 1120kcal	
19	木	ご飯(のり佃煮) オムレツ 刻昆布と鷹摩揚の炒め煮 根菜サラダ ナムル 味噌汁(白菜・人参) 671kcal	ご飯 手作り唐揚げ シーザーサラダ ミルク寒天 スープ(筍・葱) 911kcal	ビーフカレー シーザーサラダ ミルク寒天 スープ(筍・葱) 972kcal	ご飯 牛乳 肉じゃが コーンサラダ 青梗菜の中華和え 味噌汁(人参・葱) 907kcal	ご飯 牛乳 卸し豚カツ コーンサラダ 青梗菜の中華和え 味噌汁(人参・葱) 1002kcal	
20	金	ロールパン(リンゴ) 牛乳 目玉焼き 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(コマトレ) スープ(玉葱・コーン) 890kcal			ご飯 牛乳 ゴラ豚 キューブサラダ パンサンスー 味噌汁(大根・揚) 960kcal	ご飯 牛乳 チキン南蛮 キューブサラダ パンサンスー 味噌汁(大根・揚) 1173kcal	文化祭
21	土	ご飯(さけ) ハンバーグ 丸天 厚焼卵 三月菜 味噌汁(キャベツ・揚) 838kcal	ご飯 チキンマヨ焼き ミックス野菜 フルーツミックス 味噌汁(麩・葱) 1046kcal	豚肉のスタミナ丼 ミックス野菜 フルーツミックス 味噌汁(麩・葱) 893kcal	ご飯 牛乳 ブルコギ グリーンサラダ 中華春雨サラダ スープ(モヤシ・ワカメ) 915kcal	ご飯 牛乳 ポテトと鶏唐揚の黒胡椒炒め グリーンサラダ 中華春雨サラダ スープ(モヤシ・ワカメ) 1190kcal	
22	日	ご飯(たまご) 鮭の塩焼き 切干大根と高野の煮物 ミートボムレツ 小松菜の和え物 味噌汁(大根・葱) 700kcal	ご飯 いわし梅しそフライ&コロッケ コールスロー ひじき煮 スープ(キャベツ・卵) 786kcal	たらこスパ コールスロー チキンナゲット スープ(キャベツ・玉葱) 463kcal	ご飯 牛乳 牛肉の焼肉風炒め ヘルシーサラダ イカリングフライ 味噌汁(ゴボウ・葱) 1060kcal	ご飯 牛乳 クリームシチュー ヘルシーサラダ イカリングフライ 味噌汁(ゴボウ・葱) 1162kcal	英検2次
23	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 コンビネーションオムレツ 焼きそば シュウマイ ミックス野菜(青じそ) スープ(モヤシ・葱) 042kcal	ご飯 鯖の竜田揚げ シーザーサラダ 白桃缶 スープ(キクラゲ・玉葱) 789kcal	盲辛エスニックライス シーザーサラダ 白桃缶 スープ(キクラゲ・玉葱) 766kcal	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛煮 コーンサラダ 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・ベーコン) 958kcal	ご飯 牛乳 にんにく芽のチリソース炒め コーンサラダ 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・ベーコン) 1133kcal	
24	火	ご飯(味付のり) チキン西京焼き ごぼう天 卵サラダ ひじき煮 味噌汁(キャベツ・人参) 913kcal	ご飯 ハンバーグ&豚カツ キューブマヨ マンゴープリン 味噌汁(大根・人参) 1005kcal	豆わかめご飯 きつねうどん キューブマヨ マンゴープリン 775kcal	ご飯 牛乳 豚肉のにんにく醤油炒め ミックス野菜 春雨のマヨ和え スープ(ワカメ・コーン) 939kcal	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き ミックス野菜 春雨のマヨ和え スープ(ワカメ・コーン) 989kcal	
25	水	ロールパン(イチゴ) 牛乳 ポイルウインナー キャベツと卵ソテー 鶏つくね ミックス野菜(中華ドレ) 味噌汁(ゴボウ・葱) 927kcal	ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め グリーンサラダ フルーツ 味噌汁(チンゲン・揚) 815kcal	秋刀魚の蒲焼丼 グリーンサラダ フルーツ 味噌汁(チンゲン・揚) 809kcal	ご飯 牛乳 ハンバーグ＆春巻き コールスロー フライドポテト スープ(キャベツ・玉葱) 1255kcal	ご飯 牛乳 チンジャオロース コールスロー フライドポテト スープ(キャベツ・玉葱) 951kcal	
26	木	ご飯(かつお) チリソース 金平ごぼう マカロニサラダ うぐいす豆 味噌汁(大根・人参) 1005kcal	ご飯 唐揚げ ヘルシーサラダ 黄桃缶 味噌汁(玉葱・人参) 1032kcal	ゆかりご飯 豚骨ラーメン ヘルシーサラダ 黄桃缶 771kcal	ご飯 牛乳 白身フライ(タルタルソース) シーザーサラダ 菜種和え スープ(玉葱・コーン) 968kcal	ご飯 牛乳 豚肉の山椒炒め シーザーサラダ 菜種和え スープ(玉葱・コーン) 843kcal	留学生卒業式
27	金	ロールパン(リンゴ&マーガリン) オムレツ 牛乳 ナポリタン ハムとじゃが芋の炒め ミックス野菜(コールスロー) スープ(キクラゲ・人参) 833kcal	ご飯 鶏のバジル焼き コーンサラダ パイン缶 スープ(筍・葱) 938kcal	チキンビラフ 薩摩芋ソース コーンサラダ パイン缶 スープ(筍・葱) 749kcal	ご飯 牛乳 筑前煮 キューブマヨ ハムカツ 味噌汁(ホウレン・人参) 1074kcal	シュリンプカレー 牛乳 キューブマヨ ハムカツ 味噌汁(ホウレン・人参) 939kcal	おかわりデー
28	土	ご飯(たらこ) ちぎり揚げ 笹がき牛蒡の甘辛漬け キョウザ ナムル 味噌汁(ワカメ・葱) 837kcal	ご飯 チキンカツ ミックス野菜 フルーツミックス スープ(玉葱・コーン) 917kcal		ご飯 牛乳 チキン竜田(オーロラソース) グリーンサラダ マカロニソテー 味噌汁(大根・揚) 1095kcal	ご飯 牛乳 ムーシーロー グリーンサラダ マカロニソテー 味噌汁(大根・揚) 919kcal	