

令和5年2月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

ア…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ バ…バナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キーウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

| 日 | 曜日 | こんだて | (あか) おもに体をつくるものになる食品 | (ぎいり) おもにエネルギーのもとになる食品 | (みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品 | 調味料 |
|----|----|--|---|--|---|--|
| 1 | 水 | ごはん ⑦無 大根のオイスターソース炒め煮 ⑦鶏、卵、麦、豆 紅いもごまだんご ⑦ご、豆 | 鶏肉、厚あげ、うずらの卵 | こめ 三温糖、大豆油、でん粉 紅いも、もち粉、ごま、大豆油、砂糖、でんぷん | 大根、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、あお豆 しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく | みりん、チキンブイオン、酒 オイスターソース、しょうゆ |
| 2 | 木 | ごはん ⑦無 つぼん汁 ⑦鶏、麦、豆 ひじきの彩り炒め ⑦豚、鶏、豆、麦 たんかん1/4 ⑦無 | 鶏肉、絹厚あげ 豚肉、ひじき、大豆、チキアギ | こめ 大豆油、三温糖 | 大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ にんじん、こんにゃく、小松菜、たけのこ たんかん | かつお節、しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ、酒 かつお節、チキンブイオン |
| 3 | 金 | すし飯 ⑦無 手まき寿司(具材)2種 たまご焼き ⑦卵、麦、豆 ゆできゅうり ⑦無 焼きのり ⑦無 具だくさんみそ汁 ⑦豚、豆 節分豆 ⑦豆 | たまご ※卵アレルギーのある方は、盛りつけるときに十分気をつけましょう。 のり 豚肉、油あげ、みそ 大豆 | こめ、砂糖 砂糖、でんぷん、植物油 | きゅうり じゃがいも 大根、小松菜、たまねぎ、にんじん、えのきたけ | すしのこ(粉末醸造酢) かつおだし、しょうゆ、みりん |
| 6 | 月 | ごはん ⑦無 鶏大根汁 ⑦鶏、豆、麦 スルー(きびなご)南蛮漬け ⑦麦、豆、ご ミニトマト ⑦無 | 鶏肉、豆腐、こんぶ きびなご ※きびなごを揚げる油は、ごまが混入する場合があります。 | こめ 小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、ごま | 島大根、にんじん、しょうが チンゲンサイ、こんにゃく たまねぎ、きゅうり、にんじん シークワーサー果汁 トマト | かつお節、しょうゆ チキンブイオン しょうゆ、酢 |
| 7 | 火 | きなこ揚げパン ⑦麦、乳、豆 (上田小・長嶺小・ゆたか小・とよみ小) コッペパン ⑦麦、乳、豆 (その他の学校) ポーク美らトマトシチュー ⑦豚、鶏、麦、豆 れんこんサラダ ⑦鶏、豆 マーシャルビーンズ (その他の学校) ⑦乳、豆 | きなこ 豚肉、白いんげん豆、豆乳 とりささみ、寒天 大豆粉、脱脂粉乳 | 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 黒糖、三温糖 小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも、大豆油、小麦粉 乳無しマーガリン、乳無しホワイトルウ 砂糖、植物油、でんぷん 植物油、砂糖、ココア | たまねぎ、トマト、にんじん、黄ピーマン マッシュルーム、にんにく れんこん、きゅうり、にんじん、コーン、あお豆 たまねぎ、トマト | イースト イースト トマトチップ、チキンブイオン デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン トマトソース、ペイリーフス イタリアンドレッシング 香味油 |
| 8 | 水 | ごはん ⑦無 すき焼風煮 ⑦牛、豆、麦 ワカメとじゃこの酢の物 ⑦麦、豆 原宿ドッグ(ココア・バナナ) 中学3年生のみ ⑦卵、麦、パ、乳、ゼ | 牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ、わかめ 卵、脱脂粉乳、ココアパウダー 牛乳、ゼラチン | こめ 三温糖、大豆油、乳無しマーガリン 大豆油、三温糖 小麦粉、砂糖、植物油脂 でんぷん、ココアパウダー | にんじん、たまねぎ、白菜、こんにゃく ほうれんそう、しいたけ、にんにく きゅうり、大根、にんじん、シークワーサー果汁 | しょうゆ、酒、かつお節 すきやき割り下、みりん しょうゆ、酢 |
| 9 | 木 | ごはん ⑦無 ホイコーロー ⑦豚、豆、麦 トマトのサンラータンスープ ⑦鶏、卵、麦、豆、ご チーズ大福 ⑦乳、豆 | 豚肉、厚あげ 鶏肉、うずらの卵 チーズ、乳たんぱく | こめ 三温糖、大豆油、でん粉、ねぎ油 春雨、大豆油、でん粉、ラー油(ごま油) 砂糖、もち粉、でんぷん、大豆油、ナタ油 | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく 白菜、トマト、にんじん、小松菜 | コチュジャン、テンメンジャン オイスターソース、しょうゆ、酒 かつお節、チキンブイオン 酢、しょうゆ 洋酒 |
| 10 | 金 | ごはん ⑦無 デュークニブシー ⑦豚、豆、麦、鶏 いわしの梅煮 ⑦麦、豆 いちご:中3のみ ⑦無 | 豚肉、厚あげ、昆布、チキアギ、みそ いわし | こめ 大豆油、三温糖 砂糖、でんぷん | 大根、にんじん、小松菜、こんにゃく しいたけ、きくらげ、しょうが しそ、梅肉 いちご | かつお節、ホークブイオン しょうゆ、みりん、酒 みりん、しょうゆ |
| 13 | 月 | わかめごはん ⑦無 筑前煮 ⑦鶏、麦、豆、ご じゃがいものみそ汁 ⑦豚、豆 いよかん1/4 ⑦無 | わかめ 鶏肉、ちくわ 豚肉、豆腐、みそ | こめ、砂糖 さといも、大豆油、三温糖、ごま油 じゃがいも | ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん あお豆、たけのこ、しいたけ、しょうが たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ いよかん | かつお節、酒 みりん、しょうゆ かつお節 |
| 14 | 火 | バーガーパン ⑦麦、乳、豆 ミネストローネ ⑦鶏、豚、豆、麦 コールスローサラダ ⑦パ 魚フライ ⑦麦、豆 いちごハートデザート ⑦豆、ゼ | 鶏肉、無塩せきベーコン、大豆 ほき 豆乳、ゼラチン ※本品製造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。 | 小麦粉、ショートニング、三温糖 じゃがいも、マカロニ 植物油、砂糖 小麦粉、パン粉、でんぷん、大豆油 砂糖、水あめ、でんぷん | たまねぎ、トマト、にんじん、なす、にんにく セロリ、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん パイン、レモン果汁、ピクルス | イースト チキンブイオン、トマトソース トマトピューレ コールスロードレッシング ノンエッグマヨネーズ |
| 15 | 水 | ごはん ⑦無 トマトホー豆腐 ⑦豚、豆、麦、牛、鶏、ご、ゼ フルーツ杏仁 ⑦乳、豆、り、パ 春まき(米粉入):中3のみ ⑦豚、麦、豆 | 豚肉、鶏レバー、豆腐、みそ、高野豆腐 黒豆、練乳 豚肉 | こめ 三温糖、ごま油、でん粉 砂糖、水あめ 米粉、小麦粉、植物油、ショートニング、大豆油 砂糖、春まき、豚脂、でんぷん | にんじん、たまねぎ、トマト、たけのこ、ねぎ しいたけ、にんにく、しょうが みかん、パイン、りんご にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ しいたけ、しょうが、 | 豆板醤、しょうゆ、チキンブイオン テンメンジャン、オイスターソース マーボー豆腐の素 杏仁パウダー しょうゆ、ホークブイオン |
| 16 | 木 | ごはん ⑦無 パパイアイリチー ⑦豚、麦、豆 ゆし豆腐 ⑦豆 ミニトマト ⑦無 | 豚肉、チキアギ ゆし豆腐、わかめ、みそ | こめ 大豆油 | パパイア、にんじん、きくらげ、しいたけ にら、にんにく 山東菜 トマト | ホークブイオン、しょうゆ かつお節 |

| | | | | | | | |
|----|---|----------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| 17 | 金 | 牛乳 ⑦乳 | ごはん ⑦無 | 豚肉,油あげ | こめ | にんじん,たまねぎ,こんにやく | 酒,しょうゆ,かつお節 |
| | | | 塩こうじ肉じゃが ⑦豚,麦,豆 | じゃがいも,三温糖,大豆油 | にんじん,たまねぎ,こんにやく | 酒,しょうゆ,かつお節 | |
| 20 | 月 | 牛乳 ⑦乳 | ごはん ⑦無 | 鶏肉,鶏レバー,豆乳 | こめ | たまねぎ,トマト,にんじん,マッシュルーム,コーン | デミグラスソース,カレールウ,チャツネ |
| | | | トマトカレー ⑦鶏,豚,牛,麦,豆,り,ゼ | じゃがいも,小麦粉,乳無しマーガリン | たまねぎ,トマト,にんじん,マッシュルーム,コーン | デミグラスソース,カレールウ,チャツネ | |
| 21 | 火 | 牛乳 ⑦乳 | 黄桃缶(ハーフ) ⑦も | 砂糖 | | 黄桃 | フォンドボー,トマトソース,ペイレープス |
| | | | 豚カツ:中3のみ ⑦豚,麦,豆 | 小麦粉,パン粉,砂糖,植物油,大豆油 | | | ウスターソース,オールスパイス |
| 22 | 水 | 牛乳 ⑦乳 | ごはん ⑦無 | 豚肉,チキアギ,油あげ | こめ | ごぼう,こんにやく,にんじん,もやし | かつお節,チキンブイオン |
| | | | からし菜チャンプルー ⑦豚,豆,麦 | 鶏肉 | 大豆油,三温糖 | ごぼう,こんにやく,にんじん,もやし | かつお節,チキンブイオン |
| 24 | 金 | 牛乳 ⑦乳 | 小松菜のクリームスパゲティ ⑦鶏,豚,麦,豆 | 鶏肉,無塩せきベーコン,豆乳 | 小麦粉,ナタネ油,大豆油 | マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,コーン | チキンブイオン,ペイレープス,白ワイン |
| | | | ハンバーグきのこソースかけ ⑦豚,牛,鶏,麦,豆 | 豚肉,鶏肉,植物性たん白 | 小麦粉,乳無しマーガリン,乳無しホワイトルウ | マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,コーン | チキンブイオン,ペイレープス,白ワイン |
| 27 | 月 | 牛乳 ⑦乳 | チーズタッカルビ ⑦鶏,乳,豆,麦,ご | 豆腐,わかめ,ちくわ | ごま,でん粉 | しょうが,にんにく | コチュジャン |
| | | | わかめスープ ⑦麦,豆,ご,鶏 | 寒天 | 砂糖 | しょうが,にんにく | コチュジャン |
| 28 | 火 | 牛乳 ⑦乳 | 切干大根煮 ⑦麦,豆,鶏,豚 | 豚肉,油あげ,チキアギ | 大豆油,三温糖 | 切干大根,にんじん,こんにやく,ねぎ | かつお節,ホークブイオン |
| | | | のっぺい汁 ⑦麦,豆 | 豆腐 | さといも,でん粉 | 大根,小松菜,長ねぎ,にんじん,たけのこ | かつお節,しょうゆ,みりん |

| 調味料名 | アレルギー |
|-------------|-------------|
| 無塩せきポーク | 鶏,豚 |
| 無塩せきベーコン | 豚 |
| 無塩せきウインナー | 豚 |
| マーボー豆腐の素 | 麦,豆,牛,豚,ご,ゼ |
| ツナフレーク | 豆 |
| ポークブイオン | 鶏,豚 |
| チキンブイオン | 鶏 |
| 鶏レバーそぼろ | 鶏 |
| カレールウ | 麦,豆,り |
| フォンドボー | 牛,麦,豆,鶏,ゼ |
| ケチャップ | 無 |
| デミグラスソース | 麦,鶏 |
| ノンエッグマヨネーズ | 無 |
| ペーストチャツネ | り |
| 乳無しホワイトルウ | 麦,豚 |
| 塩こうじ | 無 |
| イタリアントレッシング | 無 |
| すきやき割り下 | 麦,豆 |
| みそ | 豆 |
| コチュジャン | 豆 |
| ウスターソース | 無 |
| オイスターソース | 無 |
| トマトソース | 豆 |
| 乳不使用マーガリン | 豆 |
| トウバンジャン | 無 |
| コールロードレッシング | パ |
| テンメンジャン | 麦,豆 |
| ネギ油 | 豆 |
| トマトピューレ | 無 |
| ウーヅパウダー | 無 |
| ラー油 | ご |

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り物製品工場では、卵、小麦、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。

※練り物の原材料は、エビ、カニを食べています。

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※チキンブイオン・ポークブイオンは、小麦、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンを含む製品の同一ライン上で製造しています。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※かまぼこは基本的に、卵なしの製品を使用しております。

※デミグラスソース製造工場では、特定原材料7品目のうち、えび、かに、卵、乳成分、落花生を含む製品を生産しています。

※アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※しょうゆ・酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※カワハギ、わかめ、のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらす・ちりめんは、えび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。

※揚げ物に使用する大豆油は、2~3回程度使用しております。

※フライヤーのろ過・洗浄に関してアレルギーの完全除去が難しい場合のみ、対象原材料を表示しております。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※マッシュルーム製造工場では、小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む他商品と同工場で作成しています。

※シママース、こしょうの表示はしていません。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。

| 令和5年2月 日付 | 豊見城市学校給食センター 料理名 | 850-4585 赤 | 黄 | 緑 | 調味料 | 栄養成分 | 小学 | 中学 | 単位 |
|--------------|--------------------------------|--|--|---|---|-------|------|-------|------|
| 2月1日(水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 641 | 746 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 25 | 28.7 | g |
| | 大根のオイスターソース炒め煮 | 鶏肉,厚揚げ,うずらの卵 | 三温糖,大豆油,でん粉 | 大根,にんじん,たまねぎ,小松菜,あ お豆,干しいたけ,きくらげ 乾,しよ うが,にんにく | みりん,オリーブオイル,オイスターソース, しょうゆ,酒 | 脂質 | 18.4 | 20.7 | g |
| | 紅いもごまだんご | | 紅いもごま団子,大豆油 | | | 炭水化物 | 93.4 | 110.6 | g |
| 2月2日(木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 522 | 621 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 24.9 | 29.2 | g |
| | つぼん汁 | 鶏肉,絹厚揚げ | | 大根,にんじん,干しいたけ,ごぼう, 長ねぎ | かつお節,うすくちしょうゆ,みりん | 脂質 | 11.7 | 12.5 | g |
| | ひじきの彩り炒め たんかん1/4 | 豚肉,ひじき,大豆,チキアギ | 大豆油,三温糖 | にんじん,こんにゃく,小松菜,たけの たんかん | みりん,しょうゆ,酒,オリーブオイル,かつ | 炭水化物 | 79.2 | 97.6 | g |
| 2月3日(金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 509 | 600 | kcal |
| | すし飯 | | こめ | | | たんぱく質 | 24 | 27.2 | g |
| | 手巻き寿司 | 手巻きのり: 2切2枚,鶏卵 たま ご焼 厚焼きたまご | | きゅうり | | 脂質 | 12.7 | 13.4 | g |
| | 具だくさんみそ汁 節分豆 | 豚肉,油揚げ,赤みそ だいず [全粒・全粒製品] い り大豆 黄大豆 | じゃがいも | 大根,小松菜,たまねぎ,にんじん,え | かつお節,酒,白みそ | 炭水化物 | 74.8 | 91.9 | g |
| 2月6日(月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 502 | 595 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 25.8 | 30.1 | g |
| | 鶏大根汁 スルル-南蛮漬け ミニトマト | 鶏肉,豆腐,昆布 きびなご | 小麦粉,でん粉,大豆油,三温糖 | 大根,こんにゃく,にんじん,ねぎ,しよ うが,たまねぎ,きゅうり,にんじん トマト | かつお節,しょうゆ,オリーブオイル しょうゆ | 脂質 | 12.1 | 13.2 | g |
| | | | | | | 炭水化物 | 71.9 | 89 | g |
| 2月7日(火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 644 | 729 | kcal |
| | きなご揚げパン | きなこ | パン: 小麦粉,さとう,ショートニング, コッペ・食パン(基本配合): 55g, コッペ・食パン(基本配合): 65g, 大豆油,三温糖,黒糖 | | | たんぱく質 | 25.2 | 29.2 | g |
| | ポークトマトシチュー | 豚肉,白いんげん豆 | じゃがいも,大豆油,小麦粉 | たまねぎ,トマト,にんじん,黄ピーマ ン,マッシュルーム,にんにく | トマト,トマトケチャップ,オリーブオイル, スターソース,ワイン,デミグラスソー ス,フォンドボー | 脂質 | 23.4 | 25.6 | g |
| | れんこんサラダ マーシャルビーンズ | とりささみ(チャング): 1kg | | れんこん,きゅうり,にんじん,コーン,あ お豆 | イタリアンドレッシング | 炭水化物 | 83 | 96.8 | g |
| 2月8日(水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 612 | 706 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 24.4 | 27.8 | g |
| | すき焼 | 牛肉,豆腐 | 三温糖 | にんじん,たまねぎ,白菜,小松菜,こ んにゃく,干しいたけ,にんにく | しょうゆ,酒,かつお節,すき焼き割り 下: 1ℓ,みりん | 脂質 | 17.1 | 18 | g |
| | わかめとじゃこの酢の物 原宿ドッグ | しらす干し 半乾燥品,わかめ | 大豆油,三温糖 | きゅうり,大根,にんじん,長ねぎ,たま ねぎ,シークワーサー果汁:(県産 100%)500ml | しょうゆ | 炭水化物 | 90.5 | 108.2 | g |
| 2月9日(木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 604 | 705 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 28.1 | 32.7 | g |
| | ホイコーロー | 豚肉,厚揚げ | 大豆油,でん粉 | キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマ ン,たけのこスライス,きくらげ 乾,しよ うが,にんにく | 酒,しょうゆ,コチュジャン,オイスター ソース | 脂質 | 14.8 | 16.2 | g |
| | トマトの酸辣湯 チーズ大福 | 鶏肉,うずらの卵 | 春雨,大豆油,でん粉,ラー油 | 白菜,トマト,にんじん,小松菜,長ね ぎ,たまねぎ | かつお節,オリーブオイル,うすくちしょうゆ | 炭水化物 | 85.5 | 103.5 | g |
| 2月10日(金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 580 | 695 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 27.3 | 32.2 | g |
| | シブインプシー | 豚肉,厚揚げ,昆布,チキアギ,赤み そ | | 冬瓜,にんじん,小松菜,こんにゃく, 干しいたけ,しょうが | かつお節,オリーブオイル,白みそ,酒, しょうゆ | 脂質 | 17.4 | 19.7 | g |
| | いわしの梅煮 いちご | いわし,いわし 梅 | | いちご 生 | | 炭水化物 | 80.6 | 99.2 | g |
| 2月13日(月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 574 | 678 | kcal |
| | わかめごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 26.7 | 31.1 | g |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | さといも,大豆油,三温糖,ごま油 | ごぼう,にんじん,こんにゃく,乱切りれ んこん: 1kg,あお豆,たけのこスラ イス,干しいたけ,しょうが | かつお節,みりん,しょうゆ,酒 | 脂質 | 13.8 | 15 | g |
| | じゃがいものみそ汁 いはかん1/4 | 豚肉,厚揚げ,赤みそ | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,長ねぎ いはかん 砂じょう 生 | かつお節,白みそ | 炭水化物 | 86.4 | 105.7 | g |
| 2月14日(火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 652 | 743 | kcal |
| | バーガーパン | | パン: 小麦粉,さとう,ショートニング, コッペ・食パン(基本配合): 55g, コッペ・食パン(基本配合): 65g | | | たんぱく質 | 26.7 | 30.6 | g |
| | ミネストローネ | 鶏肉,無塩せきベーコン(角切り): 1kg,大豆 | じゃがいも,ABCカニ | たまねぎ,トマト,にんじん,なす,セロ リ,パセリ 乾 | オリーブオイル | 脂質 | 22.1 | 24.7 | g |
| | コールスローサラダ 魚フライ いちごハートカップ | 白身魚フライ40g,魚フライ | コールスロー(笑顔でラジ) 1ℓ | キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん | | 炭水化物 | 77.4 | 90.4 | g |
| 2月15日(水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 556 | 833 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 23.1 | 29.5 | g |
| | トマトマーボー豆腐 | 豚肉,鶏レバー,豆腐 2cm角,赤 みそ,高野豆腐 | 三温糖,ごま油,でん粉 | にんじん,たまねぎ,トマト,たけのこ, 干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく | 四川豆板醤: 1kg,しょうゆ,オイス ターソース,甜麺醤500g,オリーブ油 | 脂質 | 14 | 27.2 | g |
| | フルーツ杏仁 春まき(米粉入) | 黒豆 | やわらか杏仁豆腐: 1kg | みかん,パイン,デザートフルーツりん ご(ダイス):(固形1kg) | | 炭水化物 | 84.1 | 117.8 | g |
| 2月16日(木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 516 | 612 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 24 | 28 | g |
| | ババイヤリチー | 豚肉,チキアギ | 大豆油 | ババイヤ,にんじん,きくらげ 乾,干し しいたけ,にんにく | オリーブオイル,しょうゆ | 脂質 | 12.3 | 13.4 | g |
| | ゆし豆腐 ミニトマト | ゆし豆腐,わかめ,麦みそ | | ねぎ トマト | かつお節,白みそ | 炭水化物 | 76.3 | 93.8 | g |
| 2月17日(金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 582 | 715 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 23.9 | 29 | g |
| | 塩こうじ肉じゃが | 豚肉,油揚げ | じゃがいも,三温糖,大豆油 | にんじん,たまねぎ,こんにゃく,あお 豆,にんにく | 酒,しょうゆ,みりん,かつお節 | 脂質 | 16 | 19 | g |
| | ちくわ磯辺天ぷら | ちくわいぞべ天ぷら | 大豆油 | | | 炭水化物 | 86.5 | 108.8 | g |
| 2月20日(月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | エネルギー | 542 | 733 | kcal |
| | ごはん | | こめ | | | たんぱく質 | 21.1 | 28.4 | g |

