

# 2月 予定献立表

平成27年度

給食回数 20回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(月)	○	ベジタブルピラフ 野菜スープ ほうれん草とチーズの卵焼き こぶき芋	鶏がら たまご 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	七分米 油 バター じゃが芋 オリーブ油	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 大根 白菜 セロリー にんにく パセリ うらごしコーン缶 しめじ ほうれん草	3日(水) 大豆ご飯 2月3日は節分です。 節分は季節の節を分けると いうことで、暦の上ではこの 日を境に冬から春になります。 節分には豆まきをし、年の 数だけ大豆を食べるとい 昔からの習慣があります。 この日の献立は節分にちな み、炒り大豆を炊き込んだ ご飯です。大豆の香ばしい 香りがします。
2(火)	○	ふりかけご飯 実だくさん汁 鶏のごま七味焼き 揚げボールの煮物	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布 鶏肉 揚げボール 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 ごま油	大根 白菜 人参 長ねぎ 小松菜	 <p>9日(火) 三中ズッキー チョコチップの入ったチーズ ケーキです。 16日(火) 三中タレ餅 じゃが芋餅に甘辛のたれを かけます。 19日(金) さわチーカレー焼き カレー風味の魚にチーズを のせて焼きます。 これらは、三中調理部との コラボメニューです。</p>  <p>19日(金) うどのきんぴら 武蔵野市特産のうどを使っ たきんぴらです。うどの香り が口の中に広がります。</p> 
3(水)	ヨ	大豆ご飯 味噌汁 いわしのパン粉焼き ブロッコリーのオイスター炒め	大豆 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 いわし チーズ 鶏肉 ヨーグルト	七分米 パン粉 オリーブ油 油 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 パセリ にんにく ブロッコリー もやし 人参 ホールコーン	
4(木)	○	四川風えびいか焼きそば さつま芋ミルク煮 こんにゃくオランダ煮	えび いか 牛乳 スキムミ ルク	蒸し中華めん 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 バター こんにゃく ごま油 ごま	玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 木くらげ 長ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜	
5(金)	○	スタミナ丼 豆腐ともやしのスープ ごま和え風 りんご	豚肉 かつお節 昆布 豆腐 牛乳	七分米 こんにゃく 油 砂糖 ごま	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく もやし 小松菜 人参 ほうれん草 キャベツ りん ご	
8(月)	○	鶏ごぼうご飯 清汁 ししゃもの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 みかん	鶏肉 油揚げ もずく 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 牛乳 ししゃも 青のり たまご	七分米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	人参 ごぼう 小松菜 大根 玉 ねぎ 生姜 みかん	
9(火)	○	和風スープパゲッティ ポイル野菜 三中ズッキー	鶏肉 かつお節 クリームチーズ たまご ヨーグルト 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 ドレッシング 砂糖 小麦粉 チョコレート	玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 カリフラワー 大根 キャベツ 小松菜 レモンしめじ	
10(水)	○	えびチャーハン 中華スープ 揚げ餃子	えび 豚肉 スキムミルク 鶏肉 豆腐 鶏がら 牛乳	七分米 ごま油 餃子の皮 油 小麦粉 春雨 ごま	人参 たけのこ 長ねぎ グリーンピース 白菜 いら にんにく キャベツ 小松菜 生姜	
12(金)	○	セルフサンド (パン コリコリミート) 野菜スープ さつま芋揚げ チーズ	豚肉 スキムミルク 味噌 ウインナー かつお節 昆布 チーズ 牛乳	コッペパン バター 油 さつま芋	ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ セロリー にんにく	
15(月)	○	ご飯 ピーフンスープ 豚肉の生姜焼き 生揚げのねぎ味噌チーズ焼き	鶏肉 かつお節 豚肉 生揚げ チーズ 味噌 牛乳	七分米 ピーフン ごま油 ごま 砂糖 油 片栗粉	チンゲン菜 もやし 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく	
16(火)	○	ごま汁うどん 生揚げと大根のピリ辛そぼろ煮 三中タレ餅	豚肉 昆布 かつお節 生揚げ 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター	もやし チンゲン菜 人参 にんにく 長ねぎ 大根 玉ねぎ 生姜	
17(水)	ヨ	ご飯 けんちん汁 まめっこつくね 野菜ソテー	豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 大豆 味噌 ベーコン ヨーグルト	七分米 里芋 こんにゃく ごま油 マヨネーズ 片栗粉 油 ごま	人参 長ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし にんにく	
18(木)	○	揚げパン クリームシチュー チリコンカン	スキムミルク 牛乳 生クリーム かつお節 昆布 金時豆 豚肉	パン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー マッシュルーム にんにく ホールトマト缶	
19(金)	○	ご飯 ワンタンスープ さわチーカレー焼き うどのきんぴら ぼんかん	豚肉 かつお節 昆布 鱈 チーズ 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま	もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ごぼう うど ぼんかん	
22(月)	○	みそラーメン(つけめん) 生揚げの塩マーボー いよかん	豚肉 鶏がら 生揚げ 鶏肉 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	キャベツ たけのこ 人参 ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 もやし いら いよかん	
23(火)	麦	チキンカツカレーライス ポイル野菜	鶏肉 豚肉 スキムミルク ヨーグルト たまご	七分米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 ドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト缶 キャベツ 小松菜 もやし	
24(水)	○	ご飯 中華コーンスープ 魚の甘酢野菜あんかけ 野菜の香り炒め	たまご 鶏がら ほき 豚肉 牛乳	七分米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ ホールコーン缶 にんにく うらごしコーン缶 チンゲン菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 生姜 切り干し大根 キャベツ 小松菜	
25(木)	○	コロッケバーガー (パン コロッケ) キャベツソテー ミネストローネスープ ぼんかん	豚肉 おから たまご 白いんげん豆 鶏肉 鶏がら 牛乳	パン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 パスタ	玉ねぎ キャベツ 人参 白菜 セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース ぼんかん	
26(金)	ヨ	ご飯 三平汁 松風焼き 車麩の卵とじ	鮭 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 たまご スキムミルク ひじき 味噌 ヨーグルト	七分米 じゃが芋 ごま 砂糖 油 車麩	人参 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ いら	
29(月)	○	マーボー豆腐丼 スアンラータン ナムル	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 たまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ラー油 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 チンゲン菜 小松菜 もやし	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶  
月平均栄養価 エネルギー 850kcal

\* 都合により材料が変更になることがあります  
たんぱく質 36.4g 脂肪 27.0g