

	2025年 2月 10日(月)	2月 11日(火)	2月 12日(水)	2月 13日(木)	2月 14日(金)	2月 15日(土)	2月 16日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆サバの味噌煮 まさば 生 合わせ味噌 砂糖 料理酒 しょうが おろし かつおだし汁 ◆キャベツと厚揚げの炒め物(学) キャベツ 厚揚げ もやし にんじん にら 食塩 こしょう 白粉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆かきたま汁(学) 卵 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 みつば 生 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のマヨネーズ焼き 鮭(生) しお たまねぎ にんじん 青ピーマン生 乾しいたけ こいくちしょうゆ マヨネーズ 全卵型 ◆筑前煮(学) 鶏もも肉 ごぼう 根 生 れんこん 根茎 ゆで 板こんにゃく いんげん(冷) 生しいたけ にんじん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 清酒 純米酒 グラニュー糖 調合油 ◆なすの煮びたし なす 糸カツオ こいくちしょうゆ みりん 青ネギ ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(みかん) 温州みかん ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆しゃも塩焼き しゃも 生干し 生 レモン 全果 生 ◆ツナじゃが(学) ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき グリーンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ)学 高野豆腐 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆サラダ(キャベツ・コーン) キャベツ ホールコーン(缶詰) 胡瓜 生 鶏卵 全卵 ゆで フレンチドレッシング ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ ベーコン 有塩バター こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆コンソープ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 粉パセリ 乾 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆きんぴらごぼう 干切りごぼう(冷) にんじん 白ごま 乾 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆納豆みそ(学) ひきわり納豆 青ネギ 合わせ味噌 砂糖 みりん 三枚肉スライス しょうが おろし 調合油 ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 鶏ミンチ 木綿豆腐 にら にんじん にんにく おろし しょうが おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお ごま油 鷹の爪 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆味噌汁(なめこ)学 なめこ 水煮 カットわかめ みつば 生 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん 生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆ジャガイモのチーズ炒め じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) 魚肉ソーセージ パセリ 葉 生 粉チーズ 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白粉 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆補)梅じゃこおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ	◆補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むぎ 焼きのり(10枚)	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布	◆補)梅じゃこごはん(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)
昼	◆ソーキそば 沖繩そば麺 豚ソーキ グラニュー糖 こいくちしょうゆ 蒸しかまぼこ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖繩そばだし こいくちしょうゆ ◆冬瓜の煮物(学) とうがん 鶏もも肉 厚揚げ 生しいたけ にんじん 清酒 純米酒 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし みりん 砂糖 ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆チャーハン(学) 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白粉 調合油 卵 しお こしょう粉 調合油 葉ねぎ 葉 生 ◆鶏チリ(学) とりむね(皮なし) 料理酒 しょうが おろし 片栗粉 調合油 長ネギ トマトケチャップ 料理酒 砂糖 ごま油 こいくちしょうゆ 鳥がらだし オイスターソース しょうが おろし にんにく おろし トウバンジャン 水 ◆焼き餃子(学) ぎょうざ 冷凍 調合油 こいくちしょうゆ 酢 ラー油 サニーレタス 葉 生 ◆チヨレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 白すりごま さざみどり チヨレギドレッシング(エ) ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 テンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	◆ごはん(学) 米 ◆チキンの照り焼き(学) 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 調合油 いんげん(冷) ホールコーン(缶詰) マーガリン こいくちしょうゆ ◆スコップコロッケ(学) じゃがいも 牛乳(大) たまねぎ にんじん あいびき肉 むき枝豆 ホールコーン(缶詰) しお うすくちしょうゆ みりん 砂糖 顆粒コンソメ マーガリン マヨネーズ 全卵型 パン粉 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆海藻サラダ 海藻サラダミックス レタス 胡瓜 生 にんじん ツナ缶 ミニトマト 果実 生 中華ドレッシング ◆キムチとん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋(冷) だいこん 生 にんじん 長ネギ 板こんにゃく キムチの素 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆ブルコギ風(学) 牛肉スライス たまねぎ にんじん にら 焼き肉のたれ オイスターソース コチュジャン 砂糖 ◆もやしピリ辛炒め(学) もやし にんじん にら 豚ひき肉 調合油 顆粒和風だし うすくちしょうゆ トウバンジャン 食塩 こしょう 白粉 ◆ツナ和え(学) 胡瓜 生 砂糖 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆デザート(ももゼリー) もものゼリー(60g)	◆ごはん(学) 米 ◆チキンソテーのきのこソース とりむね(皮なし) しお こしょう粉 小麦粉 調合油 しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆アスパラいかバター炒め アスパラガス(冷) エリンギ 生 いか 生 有塩バター こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆エビと春雨のタイ風サラダ(学) はるさめ 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ローズハム むきエビ(冷) 砂糖 顆粒中華だし レモン汁 こいくちしょうゆ ナンブラー 鷹の爪 にんにく おろし ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆バレンタインケーキ(学) ショートケーキ(カット)	◆焼肉のちらし寿司(学) 米 すし酢 牛肩ロース 焼き肉のたれ 卵 しお 調合油 ほうれんそう(生) 有塩バター こいくちしょうゆ ◆胡瓜の浅漬(学) 胡瓜 生 しお 昆布だし 砂糖 白ごま 乾 ◆みそ汁(もやし) ポークランチョンミート もやし にんじん 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆焼きチキン南蛮(学) 鶏むね肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 しお 調合油 ほうれんそう(生) 有塩バター こいくちしょうゆ グラニュー糖 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ビクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆きんぴらごぼう 干切りごぼう(冷) にんじん ごま油 顆粒和風だし 合わせ味噌 鷹の爪 こいくちしょうゆ みりん風調味料 砂糖 白ごま 乾 ◆南瓜ツナサラダ(学) 日本かぼちゃ ツナ缶 たまねぎ 胡瓜 生 プレーンヨーグルト(400g) 粒マスタード しお こしょう粉 ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)
夜	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお	◆補)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし

	2025年 2月 10日(月)	2月 11日(火)	2月 12日(水)	2月 13日(木)	2月 14日(金)	2月 15日(土)	2月 16日(日)
タ	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉の梅肉焼き(学) とりむね(皮なし) こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 うめ 梅干し 調味漬 調合油 しそ ◆千切イリチー(学) 切干しいごん 乾 刻み昆布 切こんにやく チキアギ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒 純米酒 ◆みょうがと鶏肉の和え物(学) ほぐし鶏 もやし みずな 葉 生 みょうが 胡瓜 生 錦糸卵 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 黒ゴマ ◆沖縄風みそ汁(学) 豚コマ スライス 沖縄豆腐 卵 だいごん 生 にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆うな丼(学) 米 しそ みょうが 卵 しお 調合油 うなぎ かば焼 焼き鳥のたれ きざみのり ◆豆乳茶碗蒸し(学) 卵 豆乳 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆いんげんゴマ和え いんげん(冷) しめじ 生 白ごま 乾 こいくちしょうゆ 酢 ◆あさりのすまし汁(学) あさり 生 根みつば 葉 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ みりん 食塩 ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆和風ハンバーグ(学) やわらかハンバーグ(16 大根おろし(冷) しそ ぼん酢しょうゆ ◆高野豆腐の煮物(学) 高野豆腐 チキンウィンナー にんじん しめじ 卵 かつおだし 顆粒和風だし みりん 砂糖 料理酒 うすくちしょうゆ 青ネギ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆ニラと卵の味噌汁 卵 にら 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ごはん(学) 米 ◆さばのカレー竜田揚げ(学) サバ(120) しょうが おろし 片栗粉 カレー粉 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ 調合油 キャベツ ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆ゆで卵 卵 しお ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆小松菜のなめたけ和え ごまつな 葉 生 にんじん なめたけ 食塩 こいくちしょうゆ ◆キムチチゲ(学) 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(パイン) パインアップル 生	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のトマトバターソース すずき 生 しお ブラックペッパー 小麦粉 有塩バター にんにく おろし トマト生 こいくちしょうゆ ◆チンゲン菜とホタテの塩炒め チンゲンサイ 葉 生 ほたてがい 貝柱 生 たまねぎ生 にんじん うずら卵 水煮缶詰 片栗粉 調合油 しょうが おろし にんにく おろし こいくちしょうゆ 食塩 ◆焼き餃子(学) ぎょうざ 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 ラー油 サニーレタス 葉 生 ◆中華和え だいごん 生 胡瓜 生 にんじん 豚コマ スライス むきエビ(冷) カットわかめ 酢 こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 ◆ニラと卵の味噌汁 卵 にら 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	◆みそラーメン(学) 中華麺 ゆで キャベツ 生 もやし にんじん ホールコーン(缶詰) たけのこ(メンマ) 青ネギ チャーシュー みそラーメンの素 有塩バター ◆手羽先の唐揚げ 鶏手羽先 食塩 ほたてがい 貝柱 生 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 片栗粉 調合油 ◆パンパンジーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉粉	◆ごはん(学) 米 ◆ミートローフ(学) 牛ミンチ 大豆水煮 にんにく おろし たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 ミックスベジタブル(冷) マーガリン 卵 食塩 こしょう粉 トマトケチャップ ウスターソース ◆ブロッコリーのカレー炒め(学) ブロッコリー(冷) 赤ピーマン生 チキンウィンナー カレー粉 顆粒コンソメ 有塩バター ◆サラダ(学) レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ツナ 卵 ごまドレッシング ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(冷) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しお こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆くだもの(りんご) りんご生

	2025年 2月 17日(月)	2月 18日(火)	2月 19日(水)	2月 20日(木)	2月 21日(金)	2月 22日(土)	2月 23日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにぎ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ ◆キャベツと厚揚げの炒め物(学) キャベツ 厚揚げ もやし にんじん にら 食塩 こしょう 白 粉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆かきたま汁(学) 卵 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 みつば 生 ◆くだもの(みかん) 温州みかん ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆魚の香草パン粉焼き(学) しいら 生 しお こしょう粉 パン粉 にんにく おろし バジル 粉 粉チーズ レモン 全果 生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 有塩バター しお 顆粒コンソメ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆すまし汁(もずく) もずく かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆キウイヨーグルト(学) プレーンヨーグルト(400g) キウイフルーツ(ゴールド)	◆サンドイッチ(ツナマヨ) 食パン マーガリン ツナ マヨネーズ 全卵型 しお ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 トマトケチャップ ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) ロースハム コールスロートレッシング ◆コーンスープ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆あわごはん(学) 米 マージン ◆赤魚の梅煮(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん うめ 梅干し 調味漬 しそ ◆卵焼き(学) 卵 調合油 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆アーサ汁(学) あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆くだもの(GF) グレープフルーツ ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの塩焼き(学) サバ(120) しお だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆フーチャンブルー(学) キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆グルクンのネギソースかけ(学) たかご 生 食塩 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス トマト生 ◆ツナじゃが(学) ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき グリーンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆もやしの胡麻和え(学) もやし こまつな 葉 生 ほぐし鶏 ごま むき グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ)学 高野豆腐 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳
間	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆補)大根葉おにぎり 米 葉だいこん 葉 生 しらす めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 白ごま 乾	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)ふりかけおにぎり 米 ふりかけ	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾
昼	◆スーパージャーチャー麺(学) 中華麺 ゆで なす たまねぎ 青ピーマン生 赤ピーマン生 豚ひき肉 にら マーボー豆腐の素 ラー油 ◆揚げぎょうざ&春巻き ぎょうざ 冷凍 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆タンドリーチキン(学) 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆ジャーマンポテト(学) じゃがいも たまねぎ生 にんじん ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 パセリ 葉 生 ◆イカのマリネ(学) こういか 生 にんじん 胡瓜 生 黄ピーマン たまねぎ生 酢 オリーブ油 砂糖 粒入りマスタード しお ◆クラムチャウダースープ(学) たまねぎ生 むきあさり(冷) じゃがいも mixベジタブル(令) ベーコン スライス 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆ピーマンの肉詰め(学) 青ピーマン生 小麦粉 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ 食塩 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ しょうが おろし 卵 調合油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 レタス トマト生 ◆千切りリチー 切干しだいこん 乾 刻み昆布 切こんにゃく カステラかまぼこ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒 純米酒 ◆もずくの酢の物(学) もずく 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) 酢 グラニュー糖 うすくちしょうゆ ◆キムチチゲ(学) ぶたバラスライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆BDケーキ(学) シオートケーキ(カット)	◆ごはん(学) 米 ◆白身フライタルタルソース ホキ 生 食塩 こしょう 白 粉 小麦粉 卵 パン粉 調合油 たまねぎ ピクルス(刻み) 鶏卵 全卵 ゆで マヨネーズ 全卵型 レタス トマト生 ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 マーガリン しお こしょう粉 にんにく おろし ◆みょうがと鶏肉の和え物(学) ほぐし鶏 もやし みずな 葉 生 みょうが 胡瓜 生 錦糸卵 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 ◆すまし汁(学) 絹ごし豆腐 しめじ 顆粒和風だし しお うすくちしょうゆ かいわれだいこん ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ロコモコ丼 米 あいびき肉 たまねぎ生 パン粉 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ 水 レタス ミニトマト 果実 生 アボカド 生 卵 調合油 ◆ジャーマンポテト(学) じゃがいも たまねぎ生 にんじん ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 パセリ 葉 生 ◆ゴボウサラダ(学) ごぼう 根 生 にんじん 胡瓜 生 ほぐし鶏 マヨネーズ 全卵型 白すりごま ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 しめじ 生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のピザ焼き(学) とりむね(皮なし) パン粉 こしょう粉 しお たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ バジル 粉 ◆からし菜炒め(学) からしな 葉 生 にんじん 沖縄豆腐 ツナ缶 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆すまし汁(もずく) もずく かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	◆野菜そば〜三枚肉のせ〜(学) 沖縄そば麺 三枚肉(ブロック) 料理酒 グラニュー糖 こいくちしょうゆ しょうが キャベツ にんじん もやし にら 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ごま油 食塩 鳥がらだし 沖縄そばだし こいくちしょうゆ ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)
夜	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾	◆補)あんぱん あんぱん	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆補)梅じゃがおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ
夕	◆キムチチャーハン(学) 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩	◆ごはん(学) 米 ◆すき焼き(学) 牛肉スライス はくさい(生) 長ネギ えのきたけ 生 生しいたけ	◆ごはん(学) 米 ◆ビーフシチュウオムライス 牛肉スライス じゃがいも たまねぎ生 にんじん マッシュルーム 水煮缶	◆親子丼(学) 米 とりむね(皮なし) たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん	◆ごはん(学) 米 ◆ひじき入り鶏つくね(学) 鶏ミンチ たまねぎ にんじん むき枝豆 ひじき(乾)	◆ごはん(学) 米 ◆マーボー茄子(学) なす たまねぎ 乾しいたけ 豚ひき肉 にら	◆アスリート用ピビンパ丼(学) 米 豚肩ロース(細切り) にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ

	2025年 2月 17日(月)	2月 18日(火)	2月 19日(水)	2月 20日(木)	2月 21日(金)	2月 22日(土)	2月 23日(日)
タ	顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白粉 調合油 卵 しお こしょう粉 調合油 キムチの素 はくさいキムチ 葉ねぎ 葉生 ◆牛肉とセロリのオイスターソ 牛肉スライス 片栗粉 セロリ 生 赤ピーマン生 にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 オイスターソース 調合油 しお ブラックペッパー ◆小籠包(学) 小籠包(30g) こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 卵 にんじん きくらげ 乾 和風ドレッシングタイプ調 ◆中華風スープ チンゲンサイ(冷) かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 中華だし しお こしょう 白粉 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆豆乳茶碗蒸し(学) 卵 豆乳 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆中華もやし和え(学) もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆根菜のみそ汁 れんこん 生 さつまいも(生) ごぼう 根 生 だいこん 生 にんじん 葉ねぎ 葉生 麦みそ 顆粒和風だし ◆ヨーグルト和え(学) パナナ 生 パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	ビーフンチュウ ルウ ス 卵 調合油 しお こしょう粉 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆ワタンスープ(学) ワンタン 冷凍 豆苗 乾しいたけ 顆粒中華だし ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	顆粒和風だし みつば 生 きざみのり ◆ほうれん草のなめたけ和え ほうれん草(冷) なめたけ 食塩 こいくちしょうゆ ◆ソーキ汁(学) 豚ソーキ(40g) とうがん にんじん 蒸し昆布 乾しいたけ 顆粒和風だし 料理酒 こいくちしょうゆ しお かつおだし汁 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご生	しお 片栗粉 こいくちしょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 青ネギ ◆いんげんの炒めもの いんげん(冷) にんじん しめじ ツナ缶 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆生ハムサラダ(学) レタス ミニトマト 果実 生 生ハム イタリアンドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	にんにく おろし しょうが おろし こいくちしょうゆ 甜麺醬 調合油 ごま油 片栗粉 トウバンジャン ◆手羽先の照り焼き(学) 鶏手羽先 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく おろし 白ごま 乾 ◆チョコレギサラダ(学) サニーレタス 葉生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チョレギドレッシング(エ ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(令) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しお こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	・コチュジャン (学) ほうれん草(冷) ごま油 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし いら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆くだもの(りんご) りんご生