

2月分小学校給食献立予定表(西側)

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料				
2(月)	黒パン	牛乳	マカロニグラタン コールスローサラダ もやしとこねぎのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	たまねぎ ぶなしめじ にんじん もやし こねぎ キャベツ	黒パン マカロニ 油 コールスロートレッシング	塩 こしょう しょうゆ ベシヤメルソース 鶏がらスープ	631	25.5		
3(火)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 いわし濃粉付き 煮干し粉 みそ	ほうれんそう にんじん はくさい 長ねぎ	精白米 油 砂糖 白ごま じゃがいも 刻みふ	しょうゆ みりん	673	21.3		
4(水)	ライスボール パン	牛乳	わかめうどん 豆腐ナゲット	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ 根しょうが	油 砂糖 うどん でん粉 ライスボールパン	厚削り節 みりん 塩 しょうゆ	652	27.3		
5(木)	ビビンバ	牛乳	いも団子スープ	牛乳 豚肉 ソイミート 鶏肉	にんにく にんじん もやし 長ねぎ こまつな にら 干しいたけ たまねぎ	精白米 米粒麦 油 でん粉 白ごま 砂糖 ごま油 いも団子	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 鶏がらスープ 塩	612	26.3		
6(金)	チュモツパ	牛乳	さば竜田揚げ 華風炒め	牛乳 豚肉 刻みのり さば竜田揚げ	にんじん 長ねぎ にんにく 千切たくあん 根しょうが たけのこ もやし キャベツ	精白米 ごま油 米粒麦 油 春雨	酒 しょうゆ 塩 チキンスープストック こしょう	659	24.5		
9(月)	ひじきごはん	牛乳	がんす もやしの炒め物	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ がんす	ごぼう にんじん こんにゃく もやし にら	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープストック	631	21.3		
10(火)	ごはん ふりかけ	牛乳	豆腐の中華煮 サクサクごぼう	牛乳 鶏肉 豆腐	根しょうが ごぼう にんじん はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ	精白米 油 砂糖 でん粉 ふりかけ	しょうゆ オイスターソース チキンスープストック 塩 酒	632	23.1		
12(木)	ツイストパン	牛乳	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ソイミート	にんにく ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー キャベツ	ツイストパン 油 スパゲティ マヨネーズ 塩 こしょう	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	650	25.0		
13(金)	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き れんこんの炒め物 なめこ汁	牛乳 鯖みりん醤油 豚肉 煮干し粉 豆腐 みそ	にんにく れんこん にんじん こんにゃく なめこ こまつな	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	酒 しょうゆ	592	28.8		
16(月)	● ごはん	牛乳	油淋鶏 びり辛もやし チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 根しょうが きゅうり 長ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ぶなしめじ	精白米 でん粉 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン 鶏がらスープ	671	24.9		
17(火)	カレーライス	牛乳	福神漬け デコボン	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオン デコボン アップルソース 福神漬け	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉	カレー粉 鶏がらスープ ボークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ しょうゆ 塩 こしょう	683	25.6		
18(水)	ココア 揚げパン	牛乳	白菜と肉団子のクリーム煮 もやしのサラダ	牛乳 肉団子 チーズ 生クリーム	にんじん ぶなしめじ はくさい キャベツ もやし	コッパパン 油 砂糖 ココア 米粉 中華ドレッシング	鶏がらスープ 塩 こしょう	712	24.2		
19(木)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース 野菜炒め	牛乳 豚肉 ウインナー 豆腐	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ もやし にら	精白米 パン粉 油	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん チキンスープストック	586	28.6		
20(金)	ツナピラフ	牛乳	棒餃子 切り干し大根の中華炒め	牛乳 まぐろ油漬 豚肉	にんじん たまねぎ ホールコーン 根しょうが 切り干し大根 にら	精白米 油 バター 棒餃子 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンスープストック みりん オイスターソース	628	21.5		
24(火)	キムチみそ ラーメン (つけ麺)	牛乳	キャラメルポテト こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ	にんにく 根しょうが にんじん もやし 白菜キムチ 長ねぎ にら キャベツ 野菜こんにゃくほうれん草	中華めん 油 でん粉 ごま油 きつまいも 砂糖 バター 大豆バター たまねぎドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	707	22.0		
25(水)	食パン リンゴジャム	牛乳	焼きウインナー 小松菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 ウインナー 豚肉	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ トマト トマトピューレ	食パン リンゴジャム 和風ドレッシング 油 じゃがいも マカロニ	鶏がらスープ 塩 こしょう トマトケチャップ チキンスープストック	649	26.2		
26(木)	ごはん	牛乳	チキンカツ 茎わかめのきんぴら すまし汁	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆腐	にんじん ごぼう しらたき えのきたけ 長ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 油 白ごま 砂糖	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 酒 みりん 厚削り節	712	32.4		
27(金)	大豆入り 五目ごはん	牛乳	揚げしゅうまい 小松菜と白菜の煮浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ポークシュウマイ	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい こまつな 干しいたけ	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒	622	22.5		
給食回数				18回				2月分平均栄養摂取量		650	25.1
								食事摂取基準		650	19~36

※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
 ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレー濃粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。
 ※ ● マークは世界の料理の日です。中国料理の『油淋鶏』です。

※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

