



2月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう				
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのものとなる食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	ごはん 牛乳 シュウマイ (2・3) はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶた肉 みそとうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこもやし キャベツ	ごはん こむぎこてんぶんさうはるさめ	ごま油 ごま油	689 903	27.4 34.6	21.5 25.8	2.1 2.6	
3	火	ごはん 牛乳 いわしのおかかに ふくまめ ひじきのいために いもがら入りみそ汁	いわし みそだいすきとり肉さつまあげかつおぶし	牛乳ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎしめじ だいこんいもがら	ごはんさとう	油	645 825	25.3 33.6	20.9 26.6	2.6 3.3	
4	水	バターパン 牛乳 オムレツトマトミート だいこんサラダ スコッチプロス	ウインナータまごとり肉まぐろ	牛乳	にんじん ブロッコリートマト	キャベツたまねぎ だいこん	パンもちむぎ	ドレッシング油	638 839	23.1 29.8	30.5 39.5	2.4 3.2	
5	木	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 ナムル わかめスープ	ぶた肉 かまぼことり肉	牛乳わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ とうもろこし	ごはん はるさめさとう	油 ごま油	759 986	30.2 38.3	24.8 31.0	2.7 3.4	
6	金	ミルクパン 牛乳 かぼちゃグラタン スパゲティボロネーゼ コンソメスープ	ぶた肉とり肉とうにゅう	牛乳だっしふんにゅう	にんじんトマトバセリかぼちゃ	キャベツたまねぎもやし	パンスパゲティこめこ	油	643 837	25.9 35.1	22.4 26.0	2.1 2.7	
9	月	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2・3) ちゅうかスープ あつあげ入りはっぽうさい	ぶた肉あつあげとり肉	牛乳	にんじんにら	キャベツもやし ねぎ ほししいたけたけのこ きぬさや	ごはん てんぶんこむぎこはるさめ	油 ごま油	687 812	25.4 36.3	18.7 24.2	2.0 2.7	
10	火	ごはん 牛乳 もろのあげに こんぶあえ こんさいのごま汁	もろとり肉みそ	牛乳こんぶ	にんじん	キャベツねぎ だいこん ごぼう	ごはんさといもでんぶんさとう	油 ごま油	616 811	25.0 32.7	18.6 23.4	2.4 3.0	
12	木	ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ おかかあえ こうやどうふのみそ汁	ぎゅう肉みそ油あげかつおぶしこうやどうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこんねぎ もやし たまねぎ	ごはんじゅがいもさとう	油 ごま	634 812	28.7 35.7	19.5 22.8	2.1 2.6	
13	金	パン 牛乳 やきそば もやしとだいすのサラダ とうにゅうパンナコッタ	とうにゅうだいすぶた肉なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎしめじもやし キャベツ	パンちゅうかめんパンナコッタ	ドレッシング油	642 803	24.1 31.0	22.0 26.3	3.4 3.9	
16	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご うど入りきんぴら いものご汁	油あげたまごみそさつまあげぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう うどしめじねぎ	ごはんさといもさとう	油	623 805	24.8 31.4	18.5 21.9	2.6 3.2	
17	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ツナとほうれん草のあえもの まきがり汁	さばなるとまぐろとり肉みそ	牛乳	にんじんほうれん草	キャベツ だいこんねぎ とうもろこし	ごはんさといも	油 ノンエッグマヨネーズ	639 854	29.8 38.1	20.6 27.3	2.1 2.7	
18	水	きなこあげパン (稻村小・東原小・高林小・青木小) くろパン (高林中・黒磯北中) 牛乳 ヨーグルト ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぶた肉 きなこかまぼこいんげんまめ	牛乳ヨーグルト	にんじん ブロッコリートマト	だいこんセロリキャベツ	パンさとうじゃがいも	ドレッシング油	663 810	26.3 32.5	24.1 23.0	2.2 3.1	
19	木	ごはん 牛乳 みそかつ しもつかれ すまし汁	ぶた肉油あげさけとり肉みそだいすきかまぼことうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこんしめじ	ごはんパンこさとう	油	651 848	31.5 39.8	18.1 22.0	2.3 2.9	
20	金	はちみつバターパン 牛乳 とり肉ハーブやき マカロニサラダ マロニースープ	とり肉ハムぶた肉	牛乳	にんじんほうれん草	キャベツはくさいしめじねぎ	パンマカロニマロニー	ノンエッグマヨネーズ	648 836	27.4 33.7	30.8 38.0	2.4 3.1	
24	火	ごはん 牛乳 なっとう うらがみそぼろ とん汁	なっとうぶた肉みそさつまあげとうふとり肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼうねぎ もやし	ごはんさといもさとう	油	657 831	29.7 35.5	20.0 23.3	2.2 2.6	
25	水	パン 牛乳 いちごジャム いろどりサラダ チキンオーブンチーズやき はくさいのスープ	とり肉ハム	牛乳チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし えだまめキャベツ	パンじゃがいもいちごジャム	ドレッシング	657 831	30.1 38.1	24.2 30.1	2.9 3.7	
26	木	ごはん 牛乳 ポークカレー しゅんぎく入りサラダ でこぼん	ぶた肉ちくわハム	牛乳	にんじんトマトしゅんぎく	たまねぎキャベツりんご	ごはんじゃがいも	ドレッシング油	690 859	24.6 30.8	21.4 24.0	2.9 3.4	
27	金	くろパン 牛乳 メルルーサのケチャップやき はなやさいサラダ コーンスープ	メルルーサハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツとうもろこし はくさいカリフラワー	パンくろさとうじゃがいもレモン	ドレッシング油	684 857	30.1 37.2	26.6 31.5	2.5 3.1	
						栄養量	小学生(中学年)	月平均	652	27.0	22.1	2.4	
							基準量	650	26.0	21.7	2.0		
							中学生	月平均	837	34.0	26.4	3.0	
							基準量	830	33.2	27.7	2.5		

★都合により献立を変更する場合があります。
★O157対策のため生野菜は出しません。