



2月学校給食献立予定表



日	曜	こ ん だ て 名			お も な ざ い り ょ う 材 料						えいようりょう			
		こ 献	だて 立	めい 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		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	ホットドック (コッパン・やきウインナー・ケチャップ) ・牛乳 キャベツとツナのサラダ・ワンタンスープ			ソーセージ・なると ツナ (まぐろ) とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり・ねぎ とうもろこし・はくさい・たけのこ もやし・しいたけ	パン ワンタン	ドレッシング ごま油	629	24.5	24.9	2.9
3	火	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに・ごぼうサラダ すいとん汁・せつぶんの豆			いわし・みそ 油あげ 豆	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり とうもろこし・大根 ねぎ	米 さといも すいとん	ごま ドレッシング 油	724	28.3	24.3	2.5
4	水	ごはん・牛乳 やき肉・ささみときゅうりのあえもの ちゅうかふうコーンスープ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ・きゅうり・ねぎ キャベツ・えだまめ とうもろこし・しめじ	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング ごま油	692	28.9	22.6	2.2
5	木	コッパン・牛乳 ちゃんぽんうどん・えびシューマイ (2・3) グリーンサラダ			えび・さつまあげ ハム ぶた肉	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・たけのこ しいたけ・ねぎ	パン シューマイの皮 うどん	ドレッシング ごま油	604	25.3	19.3	2.2
6	金	ごはん・牛乳 ハムカツ・ソース・しもつかれ うどと油あげのみそ汁			ハム・とうふ 油あげ・みそ 大豆・さけ	牛乳	にんじん	大根・ねぎ うど はくさい	米 パンこ	油	680	25.2	22.3	2.7
9	月	こめこパン・牛乳 チキンナゲット (2・2) ペンネのトマトソースに・コンソメスープ			とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	パン・こめこ ペンネ さとう	油 オリーブオイル	670	26.3	29.6	2.0
10	火	ごはん・牛乳 ポークカレー・コーンサラダ ヨーグルト			ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・グリーンピース りんご・とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	699	22.4	19.2	2.8
12	木	コッパン (中のみ) ・牛乳 しょうゆラーメン・はるまき ちゅうかサラダ			ぶた肉 なると いか	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし ねぎ・メンマ きゅうり	パン (中) はるまきの皮 めん	油 ごま油 ドレッシング	753	28.6	29.2	3.2
13	金	ごはん・牛乳 カレーのてりやき・ひじきのいために じゃがいものみそ汁			カレー・油あげ 大豆・とうふ ぶた肉・みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう えだまめ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	682	23.8	20.7	3.0
16	月	キャラメルパン・牛乳 あげどりのレモンじょうゆかけ・やさしいサラダ ようふうたまごスープ・パンナコッタ			とり肉 豆 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン・キャベツ とうもろこし・たまねぎ しめじ	パン・でんぷん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	615	29.1	24.7	2.8
17	火	ごはん・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ごまじょうゆサラダ・こまつなのみそ汁			ぶた肉・とり肉 じゃこ・油あげ とうふ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ・キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	613	25.6	17.6	3.0
18	水	ごはん・牛乳 あつやきたまご・ごまあえ ちゃんこ汁・ふりかけ			たまご・とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ 大根・えのき はくさい・ねぎ	米 さとう	ごま	630	24.1	21.9	2.2
19	木	はちみつパン・牛乳 ヒレカツ・ソース ホワイトシチュー・ブロッコリーサラダ			ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム キャベツ	パン・パンこ はちみつ じゃがいも	油 バター ドレッシング	653	26.8	24.8	2.9
20	金	ごはん・牛乳 とりそばろ・いりたまご おひたし・いものこ汁			とり肉・かつおぶし 大豆・とうふ たまご・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しめじ ねぎ	米 さとう さといも	油 ごま	625	30.8	17.2	3.0
24	火	ごはん・牛乳 じゃこカツ・キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁			じゃこ こおりとうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり もやし ねぎ	米 パンこ じゃがいも	油 ごま	624	22.5	17.3	2.4
25	水	ごはん・牛乳 とり肉のしちみりやき・ごもくきんぴら 生あげとじゃがいものみそ汁・ゼリー			とり肉・みそ さつまあげ 生あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう いよかん	米 さとう じゃがいも	ごま 油	616	24.8	20.5	2.6
26	木	コッパン・牛乳 エビカツ・ソース フルーツクリーム・やさしいトマトスープ			えび とり肉 豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	みかん・もも いちご・しめじ はくさい・たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	油	679	22.6	27.4	2.8
27	金	ごはん・牛乳 ようふうおでん・なっとう ほうれんそうのツナあえ			ちくわ・なっとう ウィンナー・ツナ (まぐろ) さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 キャベツ	米	油	690	28.0	27.0	2.4

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量 (小学校中学年)	660	26.0	22.8	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量 (中学生)	844	32.1	27.4	3.2
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5