

2月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	すしめし		てまきすし (ウインナー、たまご、 きゅうり、ツナマヨ) とりじる せつぶんまめ	さつまいも、ゆづ、 ウインナー、た まごまき、とり にく、もめんどう ふ、だいご	すしめし、ごま、マ ヨネーズ、	きゅうり、ほうれんそう、だい ごん、ごぼう、にんじん、たま ねぎ、しょうが、みつば	668	25.7	26.2
4	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき はくさいのしおこんぶあえ さつまいもとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶた にく、こんぶ、うす あげ、みそ、	ごはん、さとう、で んぶん、さつまい も、	しょうが、はくさい、きゅう り、にんじん、ごぼう、たま ねぎ、なめこ、ねぎ、	611	23.0	20.3
5	火	ごはん		さげのゆずふうみやき ごもくにまめ こまつなのかすじる	さつまいも、ゆづ、 さげ、だいご、こん ぶ、さつまいも、と りにく、うすあげ、 みそ	ごはん、さとう、さ けかす	ゆず、たけのこ、にんじん、さ やいんげん、たまねぎ、だいご ん、こまつな、	587	30.7	15.1
6	水	ミルク なが コッペ		やきそば ちゅうかサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あおりの、	ミルクコッペパン、 やきそば、あぶら、 さとう、ごま、ワ ンタン、	ピーマン、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、コーン、 しょうが、ほししいたけ、キャ ベツ、チンゲンサイ、ねぎ、	597	23.8	18.5
7	木	わかめ ごはん		コロッケ れんこんとぶたにくのいためもの まいたけとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、さつまいも、 きめどうふ、たま ご、わかめ、	わかめごはん、コ ロッケ、あぶら、さ とう、ごま、でん ぶん、	れんこん、にんじん、さやい んげん、まいたけ、たまねぎ、	678	21.3	22.3
8	金	ごはん		ハンバーグ デミグラスソース クリームポテト かぶのスープ	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、とりにく、	ごはん、さとう、デ ミグラスソース、こ めこ、じゃがいも、 バター、	たまねぎ、マッシュルーム、え だまめ、にんじん、かぶ、パセ リ、	608	26.0	14.3
11	月	建国記念の日								
12	火	ごはん		シューマイ ごますあえ みそラーメン	ぎゅうにゅう、ポー クシューマイ、うす あげ、ぶたにく、み そ、あかみそ、	ごはん、さとう、さ とう、ごまあぶら、 ちゅうかめん、	こまつな、もやし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、しょう が、にんにく、ねぎ、	609	24.4	17.4
13	水	バター ロール		いかのナゲット フェットチーネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、いか フリッター、ベー コン、レンズまめ、	バターロール、あぶ ら、スパゲティ、あ ぶら、こめこ、パ ター、	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、だいごん、	705	24.7	28.0
14	木	ごはん		とりささみのからあげ ほうれんそうのごまあえ さつまいものしおこうじみそしる	ぎゅうにゅう、ささ みフライ、うすあ げ、ぶたにく、み そ、	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、さつ まいも、	ほうれんそう、キャベツ、にん じん、しめじ、ごぼう、たま ねぎ、だいごん、ねぎ、	571	21.2	15.8
15	金	ごはん		とりにくとれんこんのケチャップからめ ごもくスープ いよかん	ぎゅうにゅう、と りにく、ぶたにく、	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、	れんこん、たまねぎ、ピーマ ン、しょうが、ほししいたけ、 にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、いよかん、	585	22.3	15.3
18	月	ごはん		さばのたつたあげ きりぼしだいごんのいりに こんさいみそしる	さつまいも、ゆづ、 さば、さつまいも、と りにく、うすあげ、 もめんどうふ、み そ	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、	しょうが、きりぼしだいごん、 にんじん、干しいたけ、さやい んげん、ごぼう、だいごん、ね ぎ、	643	27.4	22.0
19	火	ごはん		さんみゆき ごぼうのごまドレサラダ あんかけうどん	ぎゅうにゅう、さつ まいも、とりにく、 うすあげ、	ごはん、ごまあぶ ら、さとう、こめこ うどん、でんぶん、	しょうが、ねぎ、にんにく、ご ぼう、きゅうり、コーン、にん じん、干しいたけ、たまねぎ、	692	25.9	17.1
20	水	あげパ ン		ツナのサラダ パスタスープ	ぎゅうにゅう、きな こ、ツナ、ベー コン、	ミルクコッペパン、 さとう、あぶら、マ ヨネーズ、マカロ ニ、	キャベツ、にんじん、きゅう り、だいごん、たまねぎ、さや いんげん、	641	23.2	28.6
21	木	ごはん		てりやきチキン こまつなサラダ なめこのめったじる	ぎゅうにゅう、と りにく、ぶたにく、う すあげ、みそ、	ごはん、さとう、み ずあめ、でんぶん、 オリーブオイル、	キャベツ、にんじん、こまつ な、コーン、なめこ、たま ねぎ、ねぎ、	610	24.9	20.9
22	金	ウイン ナーカ レー		フルーツミルクゼリー	ぎゅうにゅう、と りにく、チーズ、ウイ ンナー、	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カ レー、ゼリー	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、りんご、パイ ン、もも、りんご、	814	22.6	24.3
25	月	にくみ そごはん		もやしのナムル しろみさかなだんごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あかみそ、し ろみさかなととう ふのだんご、	むぎごはん、ごまあ ぶら、さとう、で んぶん、ごま、	たまねぎ、わかめ、しょう が、しょうが、にんにく、ほ ししいたけ、えだまめ、もや し、きゅうり、にんじん、えの きぬぎ	623	23.5	19.7
26	火	やきぶた チャーハ ン		はるまき コーンかきたまスープ	ぎゅうにゅう、やき ぶた、はるまき、た まご、	むぎごはん、あぶ ら、でんぶん、	にんにく、しょうが、ねぎ、た まねぎ、にんじん、えだまめ、 コーン、チンゲンサイ、	704	21.7	25.4
27	水	ミルク ロール		ぶたにくのたまねぎソース はくさいのサラダ こまつなのミルクスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とりにく、な まクリーム、	ミルクロール、で んぶん、さとう、あ ぶら、じゃがいも、こ めこ、バター、	しょうが、たまねぎ、にんに く、はくさい、にんじん、コー ン、きゅうり、たまねぎ、にん じん、こまつな、	590	25.9	23.2
28	木	ごはん		チキンなんばん そえやさい さわにわん	ぎゅうにゅう、と りにく、たまご、ぶた にく、	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、マ ヨネーズ、	キャベツ、にんじん、きゅう り、ごぼう、にんじん、だい ごん、たけのこ、ほししいたけ、 みつば	624	23.9	22.4