

2月 学校給食献立表

日 曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー					
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他					たんぱく質	脂質	食塩相当量			
1	水	白ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ 卵の花の炒り煮 キャベツのみそ汁 プリン	はたはた 牛乳 おから うすあげ	にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	676 Kcal	24 g	21 g	2.2 g	
2	木	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 イカくんサラダ 豚汁	豚肉 牛乳 さきいか うすあげ	にんじん ねぎ 大根 きゅうり ごぼう	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	ごま	637 Kcal	27 g	18 g	2.2 g	
3	金	鮭ちらし	牛乳	おかかあえ けんちん汁 節分豆 	鮭 牛乳 卵 大豆 木綿豆腐 かつお節	にんじん 小松菜	米 砂糖 こんにやく	ごま ごま油	665 Kcal	27 g	15 g	2.7 g	
6	月	白ごはん	牛乳	オムレツホワイトソース コーンサラダ ポトフ	卵 牛乳 鶏肉	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり ホールコーン マッシュルーム しめじ	米 じゃがいも 米粉 砂糖	バター	651 Kcal	24 g	21 g	2.5 g
7	火	白ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	さば 牛乳 厚揚げ わかめ	にんじん 小松菜	きやべつ えのきたけ もやし 大根	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま	707 Kcal	29 g	28 g	2.1 g
8	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め かきたまスープ バナナ	卵 牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ キャベツ もやし 白菜 にんにく しょうが えのきたけ バナナ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	690 Kcal	29 g	20 g	2.0 g
9	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ ごぼうサラダ とうふとチンゲン菜のスープ	豆腐 牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん チンゲン菜	しょうが ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ	米 米粉 片栗粉	揚げ油 ごま	659 Kcal	23 g	26 g	1.9 g
10	金	そばろ井	牛乳	ひじきとキャベツのサラダ のつぺい汁	鶏肉 牛乳 卵 ひじき 豆腐	にんじん 野沢菜 小松菜	きゅうり きやべつ しめじ	米 砂糖 サラダ油 ごま	633 Kcal	29 g	21 g	3.0 g	
13	月	白ごはん	牛乳	シューマイ もやしのナムル 長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ 牛乳 いか ほたて えび	にんじん	たまねぎ セロリ もやし きゅうり きやべつ きくらげ	米 砂糖 ちゃんぽん麺 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま	707 Kcal	27 g	20 g	2.5 g
14	火	コッパン	牛乳	ハンバーグトマトソース タルタルサラダ パンプキンシチュー ハートのプリン 	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	にんじん		コッパン 油 ごま	742 Kcal	36 g	29 g	3.5 g	
15	水	白ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げの炒め物 のと115しいたけチーズマヨ わかめととうふのすまし汁 のと115の日 	厚揚げ 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン わかめ 豆腐 かまぼこ	にんじん ピーマン みつば	しょうが きやべつ もやし しいたけ たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	720 Kcal	27 g	28 g	2.4 g
16	木	白ごはん	牛乳	さばの野菜あんかけ かぼちゃのサラダ みそ汁	さば 牛乳 ハム チーズ うすあげ 大豆	かぼちゃ パプリカ にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ もやし きゅうり きゅうり えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油	733 Kcal	26 g	26 g	2.3 g
17	金	黒豆ご飯	牛乳	キーマカレー サラダ 	牛肉 牛乳 豚肉 ハム 黒豆	にんじん ブロッコリー ピーマン	しょうが にんにく りんご たまねぎ きやべつ コーン きゅうり	米 砂糖	サラダ油	758 Kcal	24 g	26 g	2.8 g
20	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 牛乳 ハム うすあげ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖		660 Kcal	24 g	21 g	2.2 g
21	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 とり野菜	ちくわ 牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 豆腐 青のり 卵	にんじん	きやべつ きゅうり 白菜 えのきたけ にんにく	米 砂糖 小麦粉 こんにやく	揚げ油	632 Kcal	29 g	16 g	3.1 g
22	木	白ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁	鮭 牛乳 うすあげ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 米粉	ごま	607 Kcal	28 g	19 g	1.7 g
24	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース 甘酢あえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ 豆腐	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ きやべつ もやし しめじ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	揚げ油	673 Kcal	29 g	24 g	2.5 g
27	月	白ごはん	牛乳	酢豚 小松菜ともやしの和え物 わかめのスープ	豆腐 牛乳 豚肉 わかめ うずらの卵	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが えのきたけ たまねぎ もやし 干しいたけ 竹の子 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま	698 Kcal	26 g	24 g	3.4 g
28	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き サラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン 牛乳 あさり	バジル パセリ にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン しめじ	米 パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	サラダ油 ごま オリーブ油	719 Kcal	31 g	23 g	2.1 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	682	27	22	2.4
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

2月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	Kcal	g	g
1	水	白ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ 卵の花の炒り煮 キャベツのみそ汁 プリン		はたはた おから うすあげ	牛乳 にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油		676 24 21 2.2	Kcal g g g	
2	木	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 イカくんサラダ 豚汁		豚肉 さきいか うすあげ	牛乳 にんじん ねぎ 大根 きゅうり ごぼう	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	ごま		637 27 18 2.2	Kcal g g g	
3	金	鮭ちらし	牛乳	おかかあえ けんちん汁 節分豆 		鮭 卵 大豆 木綿豆腐 かつお節	牛乳 にんじん 小松菜	ブロッコリー 大根 しょうが ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 こんにやく ごま油	ごま		665 27 15 2.7	Kcal g g g
6	月	白ごはん	牛乳	オムレツホワイトソース コーンサラダ ポトフ		卵 鶏肉	牛乳 ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり ホールコーン マッシュルーム しめじ	米 じゃがいも 米粉 砂糖	バター		651 24 21 2.5	Kcal g g g
7	火	白ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ ごまあえ 厚揚げのみそ汁		さば 厚揚げ わかめ	牛乳 にんじん 小松菜	きゃべつ えのきたけ もやし 大根	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま		707 29 28 2.1	Kcal g g g
8	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め かきたまスープ バナナ		卵 鶏肉 うすあげ	牛乳 にんじん 小松菜 にら	たまねぎ キャベツ もやし 白菜 にんにく しょうが えのきたけ バナナ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油		690 29 20 2.0	Kcal g g g
9	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ ごぼうサラダ とうふとチンゲン菜のスープ		豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 にんじん チンゲン菜	しょうが ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ	米 米粉 片栗粉	揚げ油 ごま		659 23 26 1.9	Kcal g g g
10	金	そばろ丼	牛乳	ひじきとキャベツのサラダ のっぺい汁		鶏肉 卵 豆腐	牛乳 にんじん 野沢菜 小松菜	きゅうり きゃべつ しめじ	米 砂糖	サラダ油 ごま		633 29 21 3.0	Kcal g g g
13	月	白ごはん	牛乳	シューマイ もやしのナムル 長崎ちゃんぽん		豚肉 かまぼこ いか ほたて えび	牛乳 にんじん	たまねぎ セロリ もやし きゅうり きゃべつ きくらげ	米 砂糖 ちゃんぽん麺 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま		707 27 20 2.5	Kcal g g g
14	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグトマトソース タルタルサラダ パンプキンシチュー ハートのプリン 		豚肉 鶏肉 卵	牛乳 にんじん		米 コッペパン 油 ごま			742 36 29 3.5	Kcal g g g
15	水	白ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げの炒め物 のと115しいたけチーズマヨ  わかめととうふのすまし汁 のと115の日		厚揚げ 豚肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ	牛乳 にんじん しょうが ピーマン みつば	米 キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	サラダ油			720 27 28 2.4	Kcal g g g
16	木	白ごはん	牛乳	さばの野菜あんかけ かぼちゃのサラダ みそ汁		さば ハム うすあげ 大豆	牛乳 にんじん かぼちゃ パプリカ にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ もやし きゅうり きゅうり えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油		733 26 26 2.3	Kcal g g g
17	金	黒豆ご飯	牛乳	キーマカレー サラダ  黒豆の日		牛肉 豚肉 ハム 黒豆	牛乳 にんじん	しょうが ブロッコリー にんにく りんご たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり	米 砂糖	サラダ油		758 24 26 2.8	Kcal g g g
20	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁		鶏肉 ハム うすあげ	牛乳 にんじん 小松菜	大根 えのきたけ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖			660 24 21 2.2	Kcal g g g
21	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 とり野菜		ちくわ 糸かまぼこ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 にんじん わかめ 青のり	にんじん きゃべつ きゅうり 白菜 えのきたけ にんにく	米 砂糖 小麦粉 こんにやく	揚げ油		632 29 16 3.1	Kcal g g g
22	木	白ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁		鮭 うすあげ	牛乳 にんじん	ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 米粉	ごま		607 28 19 1.7	Kcal g g g
24	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース 甘酢あえ みそ汁		鶏肉 うすあげ 豆腐	牛乳 にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ もやし しめじ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	揚げ油		673 29 24 2.5	Kcal g g g
27	月	白ごはん	牛乳	酢豚 小松菜ともやしの和え物 わかめのスープ		豆腐 豚肉 うずらの卵	牛乳 にんじん ピーマン 小松菜	しょうが えのきたけ たまねぎ もやし 干しいたけ 竹の子 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま		698 26 24 3.4	Kcal g g g
28	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き サラダ クラムチャウダー		鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 にんじん	バジル パセリ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン しめじ	米 パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	サラダ油 ごま オリーブ油		719 31 23 2.1	Kcal g g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	682	27	22	2.4
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満