



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		
2	火	白ごはん	牛乳	【節分給食】 いわしの竜田揚げ キャベツの昆布和え みそけんちん汁 福豆		ぎゅうにゅう しおこんぶ いわし もめんどうふ みそ だいず	にんじん こまつな キャベツ はくさい ごぼう だいこん	こめ じゃがいも あぶら	667	Kcal	29	22	2.2
3	水	白ごはん	牛乳	春雨の中華炒め 中華風コーンスープ あさりの佃煮		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく きぬごしどうふ あさり	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこみずに きくらげ クリームコーン ぶなしめじ	こめ はるさめ さとう あぶら	589	Kcal	23	14	2.4
4	木	白ごはん	牛乳	ポテトキッシュ 野菜のソテー オニオンスープ		ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも さとう あぶら なまクリーム	601	Kcal	22	18	2.3
5	金	白ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え みそおでん		ぎゅうにゅう こんぶ あおのり だいず あぶらあげ ちくわ うずらたまご	にんじん だいこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも あぶら	685	Kcal	27	23	2.2
8	月	白ごはん	牛乳	マーマレードチキン ハムサラダ マカロニスープ		ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ だいこん	こめ こむぎこ こめこ マーマレードジャム さとう じゃがいも マカロニ あぶら	600	Kcal	25	15	2.2
9	火	白ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 卵の花の炒り煮 なめこのみそ汁		ぎゅうにゅう さば みそ おから あぶらあげ さつまあげ	にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ なめこ だいこん はくさい	こめ さとう あぶら	585	Kcal	23	17	2.5
10	水	白ごはん	牛乳	中華和え 八宝菜		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか うずらたまご あさり	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ あぶら	564	Kcal	23	16	2.1
12	金	能登牛牛丼	牛乳	【能登牛給食】 もやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁		ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく きぬごしどうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しらたき ねぎ りよくとうもやし えのきたけ	こめ さとう ごま	696	Kcal	27	25	2.5
15	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ炒め 豚汁		ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく みそ	にんじん あおピーマン たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ あぶら	636	Kcal	24	20	2.4
16	火	焼豚チャーハン	牛乳	チンゲンサイの中華和え ワンタンスープ		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく わんたん たまご まぐろオイルづけ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ りよくとうもやし キャベツ えのきたけ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	639	Kcal	21	16	2.5
17	水	白ごはん	牛乳	メンチカツ キャベツの甘酢和え 車麩の卵とじ		ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく たまご	にんじん こまつな キャベツ りよくとうもやし たまねぎ ほししいたけ しらたき	こめ さとう くるまふ かたくりこ あぶら ごま	609	Kcal	24	18	1.9
18	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め えびボールスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく エビボール あぶらあげ	にら にんじん たまねぎ キムチ しょうが にんにく はくさい ぶなしめじ	こめ さとう あぶら	587	Kcal	23	19	2.4
19	金	白ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:切干大根】 ハタハタの米粉からあげ 切干大根のごまネーズサラダ 珠洲産しいたけのみそ汁		ぎゅうにゅう ハタハタ あぶらあげ みそ	にんじん きりほしだいこん キャベツ きゅうり ホールコーン しいたけ だいこん	こめ こめこ さとう さといも あぶら ごま	610	Kcal	19	20	1.6
22	月	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 白菜とわかめの中華和え 豚骨ラーメン		ぎゅうにゅう わかめ しゅうまい ぶたにく なると	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ りよくとうもやし きくらげ にんにく ねぎ	こめ さとう ちゅうかめん あぶら ごま	718	Kcal	25	22	3.1
24	水	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ コロッケ あぶら ごま	575	Kcal	18	18	2.0
25	木	白ごはん	牛乳	オムレツのミートソースがけ ツナマヨサラダ パイザンヌスープ		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく まぐろオイルづけ とりにく	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	668	Kcal	24	25	2.3
26	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご みかんかん ももかん パインかん バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	673	Kcal	20	17	2.5

※ 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、赤、黄、緑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	595	21	17	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満