



# 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	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	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	いわし 木綿豆腐 みそ 大豆	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 ごぼう 大根	米 ジャガイモ 砂糖	油	800 Kcal 32 g 23 g 2.6 g	
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	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 あさり	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 きくらげ クリームコーン ぶなしめじ	米 春雨 砂糖	油	740 Kcal 28 g 14 g 3.2 g	
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	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ホールコーン	米 ジャガイモ 砂糖	油 生クリーム	768 Kcal 26 g 21 g 2.8 g	
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	大豆 油あげ ちくわ うずら卵	牛乳 昆布 青のり	にんじん	大根 こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	882 Kcal 33 g 28 g 2.8 g	
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	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ホールコーン 玉ねぎ 大根	米 小麦粉 米粉 マーマレードジャム 砂糖 ジャガイモ マカロニ	油	766 Kcal 30 g 17 g 2.8 g	
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	鯖 みそ おから 油あげ さつま揚げ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 干しいたけ なめこ 大根 白菜	米 砂糖	油	811 Kcal 33 g 24 g 3.2 g	
10	水	白ごはん	牛乳	中華和え 八宝菜	鶏肉 豚肉 いか うずら卵 あさり	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 白菜	米 砂糖 片栗粉	油	723 Kcal 29 g 19 g 2.6 g	
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	牛肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しらたき ねぎ りょくとうもやし えのきたけ	米 砂糖	ごま	910 Kcal 34 g 30 g 3.2 g	
15	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ炒め 豚汁	ミートボール 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 片栗粉	油	819 Kcal 30 g 24 g 3.1 g	
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	豚肉 わんたん まぐろオイル漬け 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ りょくとうもやし キャベツ えのきたけ	米 春雨 砂糖	油 ごま	799 Kcal 26 g 19 g 3.2 g	
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	メンチカツ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ りょくとうもやし 玉ねぎ 干しいたけ しらたき	米 砂糖 車麩 片栗粉	油 ごま	849 Kcal 34 g 24 g 2.7 g	
18	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め えびボールスープ	豚肉 エビボール 油あげ	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ キムチ しょうが にんにく 白菜 ぶなしめじ	米 砂糖	油	755 Kcal 28 g 22 g 3.1 g	
19	金	白ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:切干大根・しいたけ】 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	油あげ みそ	牛乳 ハタハタ	にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり ホールコーン しいたけ 大根	米 米粉 砂糖 さといも	油 ごま	790 Kcal 24 g 24 g 2.1 g	
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	しゅうまい 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 キャベツ 玉ねぎ りょくとうもやし きくらげ にんにく ねぎ	米 砂糖 中華麺	油 ごま	887 Kcal 30 g 24 g 3.9 g	
24	水	白ごはん	牛乳	豚肉コロツケ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	さつま揚げ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 コロツケ	油 ごま	810 Kcal 24 g 24 g 2.7 g	
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	卵 豚肉 まぐろオイル漬け 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ホールコーン	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	824 Kcal 28 g 28 g 2.7 g	
26	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご みかん缶 もも缶 パイナップル	米 麦 ジャガイモ	油 カレールウ	899 Kcal 25 g 20 g 3.1 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。  
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

今月の平均値	768	26	20	2.8
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満