

2月

給食予定こんだて表

小学校

日 曜日		こんだて	ルルギー	使っている食品 *(*)の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	ルルギー	使っている食品 *(*)の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 612 kcal	食パン【小麦 乳】	エネルギー 587 kcal	ごはん	食パン	エネルギー 619 kcal	食パン【小麦 乳】	エネルギー 574 kcal
メンチカツ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖 豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖 油	たんぱく質 19.8 g	ビーフシチュー	水 じゃがいも たまねぎ くず肉類 うし 【輸入牛肉】 もも 皮下脂肪なし 生 にんじん ひよこめ 冷凍 小麦粉 油 砂糖 トマト	たんぱく質 21.1 g	ごはん	ごはん	たんぱく質 23.7 g	ごはん	たんぱく質 19.7 g
2 五目ピーフン	キャベツ たまねぎ ピーフン (米穀) ぶた肉 にんじん にんじんのこ水煮 酒 油 淡口しょうゆ ごま 中華スープ しいたけ ごま油 こしょう	脂 質 20.3 g	ごぼうサラダ	玉ねぎ 大豆粉 牛乳 マッシュルーム グリーンピース デミグラスソース (ライソウ) 油 茄子ワイン	脂 質 21.5 g	もやしのスープ	いちご ジャム	脂 質 20.8 g	いちご ジャム	脂 質 17.0 g
(月) もやしのスープ	水 もやし チングンサイ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ とりがらだし 中華スープ 酒 塩 こしょう	カルシウム 275 mg	牛乳	だいこん ごぼう きゅうり にんじん ノンケドレッシング 【卵・乳なし】 淡口しょうゆ みりん 砂糖 ごま こしょう	カルシウム 286 mg	牛乳	牛乳	カルシウム 298 mg	牛乳	カルシウム 1.5 g
牛乳	牛乳	食塩相当量 1.5 g		(いちご ジャム 食物むす 香料)	食塩相当量 1.5 g			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 604 kcal	ごはん	精米 強化米	ごはん	大根のそぼろ煮	エネルギー 566 kcal	ごはん	エネルギー 594 kcal
いわしのみぞ煮	青魚 いわし 砂糖 みぞ 生姜 テツノツ	たんぱく質 25.4 g	肉野菜炒め	だいこん 水 たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん さやいんげん 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 油 片栗粉 砂糖 酒 酒 かつおだし	たんぱく質 23.7 g	いわしのみぞ煮	牛乳	たんぱく質 20.8 g	いわしのみぞ煮	たんぱく質 19.7 g
3 油揚げのごま酢あえ	キャベツ もやし にんじん 油揚げ【大豆】 酢 すりごま 淡口しょうゆ 砂糖 淡口しょうゆ 砂糖	脂 質 16.3 g		キヤウド ぶた肉 たまねぎ もやし にんじん こまつな 淡口しょうゆ 油 酒 砂糖 ごま油 中華スープ カツオツ	脂 質 17.0 g					
(火) めった汁	水 さつまいも だいこん ぶた肉 ごぼう にんじん タラ 漬粉 砂糖 小麦 みぞ ねぎ かつおだし 酒	カルシウム 315 mg		牛乳	カルシウム 315 mg					
黒糖福豆 / 牛乳	大豆 砂糖 小麦粉 / 牛乳	食塩相当量 1.7 g			食塩相当量 1.9 g					
コッペパン	コッペパン【小麦】	ごはん	エネルギー 543 kcal	ごはん	精米 強化米	ごはん	肉団子ケチャップ	エネルギー 574 kcal	ごはん	エネルギー 619 kcal
鶏肉の粒焼き	とり肉 とり肉 米こうじ 玄米 塩 酒 油 みりん 酒 淡口しょうゆ	たんぱく質 23.6 g	20 コーンサラダ	鶏肉 玉ねぎ ハン粉 ごま油 生姜 タマネギ	たんぱく質 19.7 g	ごはん	牛乳	たんぱく質 23.7 g	ごはん	たんぱく質 19.7 g
4 キャベツツナサラダ	キャベツ きゅうり まぐろ (缶詰) ノンケドレッシング 【卵・乳なし】 にんじん こしょう	脂 質 23.0 g	みそけんちん汁	キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 淡口しょうゆ 油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 17.0 g	ごはん	牛乳	脂 質 20.8 g	ごはん	脂 質 17.0 g
(木) コーンスープ	水 たまねぎ じゃがいも とうもろこし 牛乳 牛乳 小麦粉 バター にんじん とうもろこし ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ バセリ	カルシウム 286 mg		じゅがいも 木綿豆腐 だいこん 油揚げ【大豆】 にんじん ごぼう こんにゃく みぞ かつおだし ごま油 麦粒かつおだし	カルシウム 315 mg					
牛乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g		牛乳	食塩相当量 1.9 g					
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 616 kcal	ごはん	精米 強化米	ごはん	ギョウザ	エネルギー 594 kcal	ごはん	エネルギー 619 kcal
酢豚	たまねぎ 豚肉 ジャガイモ 南ピーマン にんじん だけのこ水煮 トマトケチャップ 片栗粉 油 淡口しょうゆ 砂糖 しいたけ	たんぱく質 22.4 g	24 野菜のナムル	キャベツ 豚肉 たまねぎ 大豆 にら しょうが でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉 油	たんぱく質 20.2 g	ごはん	牛乳	たんぱく質 20.8 g	ごはん	たんぱく質 19.7 g
5 豆腐とチングンサイのスープ	水 絹ごし豆腐 チングンサイ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 淡口しょうゆ コンソメ 片栗粉 白ワイン ごま油 きくらげ 塩 こしょう	脂 質 20.5 g	のっつい汁	もやしほうれんそう キャベツ にんじん ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 砂糖 ごま油	脂 質 16.0 g	牛乳	牛乳	脂 質 17.0 g	ごはん	脂 質 17.0 g
(木) 牛乳	牛乳	カルシウム 281 mg		水 さといも 絹ごし豆腐 だいこん とり肉 こんにゃく ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 片栗粉 かつおだし 酒 みりん	カルシウム 297 mg					
2.1 g		食塩相当量 2.1 g		牛乳	食塩相当量 1.5 g					
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 634 kcal	ごはん	精米 強化米	ごはん	チキンナゲット	エネルギー 594 kcal	ごはん	エネルギー 619 kcal
マーポー豆腐	木綿豆腐 水 たまねぎ にんじん にら 牛肉 ぶた肉 だけのこ水煮 八丁みそ 淡口しょうゆ みぞ 片栗粉 砂糖 酒 油	たんぱく質 22.5 g	25 ブロッコリーの香味和え	鶏肉 おかか 砂糖 塩 ハン粉 テツノツ油	たんぱく質 25.7 g	ごはん	牛乳	たんぱく質 23.7 g	ごはん	たんぱく質 19.7 g
6 シルバーサラダ	キャベツ きゅうり はるさめ ノンケドレッシング 【卵・乳なし】 にんじん ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ こしょう	脂 質 22.4 g		ブロッコリー にんじん 淡口しょうゆ ごま油 砂糖 塩	脂 質 18.3 g	牛乳				
(木) 牛乳	牛乳	カルシウム 327 mg		はくさい 水 木綿豆腐 もやし ぶた肉 しらたき えのきだけ にんじん キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 韓布 ニンゴン) にんじん かづお節 (昆布) みそ みりん 酒 麦粒かつおだし 塩	カルシウム 324 mg					
2.2 g		食塩相当量 2.2 g		牛乳	食塩相当量 2.2 g					
ごはん	精米 強化米 精	ごはん	エネルギー 626 kcal	ごはん	精米 強化米	ごはん	鶏肉のピリ辛ソース	エネルギー 612 kcal	ごはん	エネルギー 619 kcal
輪島ふぐのからあげ	輪島ふぐ油 米粉 酒 塩 力レーヨン こしょう	たんぱく質 25.8 g	26 中華和え	鶏むね肉 片栗粉 油 トマトケチャップ 酒 水 淡口しょうゆ コチュジャン 砂糖 みりん テンメンジャン にんにく ハーブ ヤシ	たんぱく質 25.5 g	ごはん	牛乳	たんぱく質 23.7 g	ごはん	たんぱく質 19.7 g
9 しらたきのチャプチエ	しらたき たまねぎ キムチ (白菜 玉ねぎ ごま こまつな) にんじん ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ こしょう	脂 質 20.4 g	たまごスープ	キャベツ もやし にんじん ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ ごま ごま油 砂糖	脂 質 19.6 g	牛乳	牛乳	脂 質 17.0 g	ごはん	脂 質 17.0 g
(木) いものこ汁	水 だいこん さといも にんじん にんじん みぞ ねぎ かつおだし 麦粒かつおだし	カルシウム 295 mg		水 だまねぎ たまご チングンサイ にんじん 淡口しょうゆ 中華スープ 片栗粉 ごま油 塩 こしょう	カルシウム 294 mg					
牛乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g		牛乳	食塩相当量 1.9 g					
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 585 kcal	大豆のキーマカレー (大豆のキーマカレーリー)	精米 強化米	ごはん	748 kcal			
すき焼き風煮	はくさい 水 たまねぎ 木綿豆腐 <畜肉類> うし 【輸入牛肉】 もも 皮下脂肪なし 生 ぶた肉 エのきだけ にんじん ごぼう ねぎ しらたき 淡口しょうゆ 野菜 (白菜 小麦) 淡口しょうゆ 砂糖	たんぱく質 23.1 g	27 ジャーマンポテト	水 だまねぎ ぶた肉 にんじん 大豆 とうもろこし かーれ (乳・ドガ・ハモ・リゾ) かーれ (乳・ドガ・ハモ・リゾ) 赤ワイン トマトケチャップ カラーリス とうもろこし うなぎ にんにく カレー粉	たんぱく質 22.7 g	牛乳	牛乳	脂 質 19.6 g	ごはん	脂 質 19.6 g
10 切干大根のハムサラダ	さとうりんご 果汁 うるわんそう ロースハム【乳・卵なし】 ノンケドレッシング 【卵・乳なし】 にんじん 切干だいこん 淡口しょうゆ ごま 淡口しょうゆ みりん レモン果汁	脂 質 17.8 g		じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 油 豆乳 大豆粉 コンソメ 塩 こしょう バセリ	脂 質 28.6 g	牛乳	牛乳	カルシウム 278 mg	ごはん	カルシウム 24.4 g
(木) 牛乳	牛乳	カルシウム 335 mg		牛乳	食塩相当量 2.4 g					
1.8 g		食塩相当量 1.8 g								
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 595 kcal							
カレーうどん	水 うどん たまねぎ ぶた肉 カレー (乳・ドガ・ハモ・リゾ) チングンサイ ねぎ にんじん かーれ (乳・ドガ・ハモ・リゾ) 淡口しょうゆ 酒	たんぱく質 20.4 g								
12 五目なます	牛乳	脂 質 19.3 g								
(木) しそかつおぶりかけ	豆乳 しそ しそ すりごま 砂糖 かつおけずりしるし 食塩 しょうゆ みりん	カルシウム 310 mg								
牛乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g								
2.1 g										
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 702 kcal							
ハートのコロッケ	じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 小麦粉 油	たんぱく質 15.7 g								
13 水菜のサラダ	キャベツ みずな ノンケドレッシング 【卵・乳なし】 にんじん ロースハム【乳・卵なし】 こしょう	脂 質 27.4 g								
(木) ジュリアンスープ	水 たまねぎ もやし えのきだけ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう バセリ	カルシウム 400 mg								
チョコプリン/牛乳	チョコ ゼラチン 砂糖 / 牛乳	食塩相当量 1.9 g								
肉みそ丼	精米 精米 強化米 精米	エネルギー 635 kcal								
(肉みそ丼の具)	たまねぎ ぶた肉 もやし うるわんそう 牛肉 にんじん だけのこ水煮 八丁みそ 酒 砂糖 油 淡口しょうゆ ごま ごま油	たんぱく質 25.8 g								
16 パンパンジーサラダ	キャベツ きゅうり とり肉 ノンケドレッシング 【卵・乳なし】 にんじん すりごま 淡口しょうゆ	脂 質 25.8 g								
(木) わかめスープ	水 たまねぎ えのきだけ ベーコン【乳・卵なし】 ねぎ 淡口しょうゆ 中華スープ (乳・卵なし) わかめ ごま油 塩 こしょう	カルシウム 314 mg								
牛乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g								
2.2 g										
ごはん	精米 強化米	ごはん	エネルギー 593 kcal							
アジフライ	青魚 パン粉 小麦粉 油 中濃ソース	たんぱく質 22.2 g					</			