

令和6年

2月

学校給食予定献立表

小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳 ミルクロール フライドチキン 青菜のソテー パスタスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく コーン にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 白菜 パセリ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 オリーブ油 マカロニ	625	26.1
2	金	牛乳 手巻きすし(ほうれん草のツナサ ラダ・きゅうり・ウインナー・手巻き のり)豚汁 節分豆 節分の日メニュー	牛乳 ツナ ウインナー のり 豚肉 うす揚げ みそ 大豆	きゅうり ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	すし飯 マヨネーズ さつまいも	681	29.3
5	月	牛乳 白飯 焼き肉炒め 鶏ごぼ汁 キャンディチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ チーズ	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ りんご ピーマン ごぼう えのきたけ みつば	白飯 油 三温糖 でんぷん	594	31.0
6	火	牛乳 カレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 パナナ	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼリー	691	20.4
7	水	牛乳 白飯 たららの香味ソース 小松菜の白和え さつま汁	牛乳 たら うす揚げ 鶏肉 みそ	にんにく しょうが 小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん ごま さつまいも	599	24.7
8	木	牛乳 キャロットパン チーズオムレツ かぶのレモンサラダ 押し麦のミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ 豚肉	キャベツ かぶ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー フルーツチャツネ	キャロットパン 三温糖 オリーブ油 押し麦 ジャがいも	581	24.7
9	金	牛乳 玄米ゆかりご飯 大豆と小魚の青のりからめ 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 大豆 かえり煮干し 青のり 鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん コーン 白菜 ねぎ りんご	玄米ゆかりご飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま	652	27.9
13	火	牛乳 プルコギ丼 豆腐のスープ きよみオレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ りんご えのきたけ コーン いら きよみオレンジ	麦飯 油 三温糖 ごま でんぷん ごま油	588	26.1
14	水	牛乳 白飯 わかめとちりめんのふりかけ ハモとコーンのしんじょうフライ 大阪漬け 白みそ雑煮 大阪府メニュー	牛乳 わかめちりめんふりかけ ハモとコーンのしんじょうフライ 塩昆布 鶏肉 みそ 白みそ	大根 にんじん しいたけ 白菜 水菜	白飯 油 煮込みもち	597	23.2
15	木	牛乳 バターロール タンドリーチキン 野菜ソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト あさり ベーコン 生クリーム	しょうが にんにく パプリカ キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	バターロール オリーブ油 でんぷん 油 ジャがいも 米粉 バター	631	28.9
16	金	牛乳 白飯 めぎすの天ぷら 白菜のおひたし うずら卵入りおでん	牛乳 めぎすの天ぷら 豚肉 さつま揚げ 昆布 うずら卵	白菜 小松菜 にんじん 大根	白飯 油 三温糖 黒砂糖 里いも	630	25.9
19	月	牛乳 白飯 焼きギョーザ くきわかめのナムル みそラーメン	牛乳 ギョーザ くきわかめ 豚肉 赤みそ みそ	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま 中華めん 油 ごま油	583	21.9
20	火	牛乳 さばのそぼろすし 根菜汁 ヨーグルト	牛乳 さば 鶏肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう 大根 みつば	すし飯 油 三温糖 でんぷん 里いも	602	26.8
		鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーサラダ いちご ショートケーキ 小学6年生のみ 卒業お楽しみ給食	鶏肉	しょうが ブロッコリー コーン い ちご	でんぷん 油 米粉 ドレッシング ショートケーキ	854	36.7
21	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 豚肉の揚げからめ コーンかきたまスープ	牛乳 しそひじき佃煮 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン いら	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま	642	24.8
22	木	牛乳 ブルーベリージャム ミルク長コップ ボイルウインナー キャベツのサラダ さつまいものポトフ	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ 大根 えのきたけ パセリ	ブルーベリージャム ミルク長コップ 三温糖 オリーブ油 さつまいも	601	25.2
26	月	牛乳 白飯 豚肉のゆずソースがけ きんぴらごぼう なめこのっぺい汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	ゆず果汁 ごぼう にんじん 枝豆 大根 なめこ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 里いも	652	26.6
27	火	牛乳 白飯 鮭のカレー焼き はりはり漬け 五目うどん	牛乳 鮭 鶏肉 うす揚げ	しょうが 切り干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 オリーブ油 三温糖 ごま ごま油 米粉うどん	595	32.2
28	水	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン 韓国風のり和え ピーフンスープ	牛乳 鶏肉 のり 豚ひき肉	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 ごま ビーフン	628	23.5
29	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグのトマトソース 白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト 白菜 パセリ	ミルクロール 三温糖 米粉 油 ジャがいも バター	645	27.2