



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			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	
1	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 肉おでん				かつおぶし あつあげ うずらたまご ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも	ブロッコリー にんじん	キャバツ ねぎ だいこん こんにやく	米 小麦粉 片栗粉 さとう さといも	あぶら ごま油	766 Kcal 37 g 25 g (3年生受験)	
2	金	五目手巻き寿司	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 白玉豆腐のみそ汁				ぶた肉 とり肉 みそ 大豆 絹ごし豆腐	牛乳 手まきのり 青のり粉	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが えだまめ	米 片栗粉 さとう 白玉粉 じゃがいも	あぶら サラダ油	775 Kcal 37 g 21 g	
5	月	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ れんこんサラダ 小松菜とあつ揚げのみそ汁				ぶた肉 牛肉 大豆ミート あつあげ みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャバツ たまねぎ えのきたけ	米 パン粉 さとう	ごま 卵なしマヨネーズ サラダ油	878 Kcal 39 g 36 g	
6	火	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 野菜の昆布和え のっぺい汁 キャンデーチーズ				うすあげ とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん こまつな	しょうが はくさい ごぼう ねぎ	米 水あめ 米粉 さといも さとう 片栗粉	あぶら	783 Kcal 33 g 27 g	
7	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 はりはり漬け かきたま汁				さば 絹ごし豆腐 とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりぼしだいこん えのきたけ	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油	784 Kcal 34 g 29 g	
8	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ハムサラダ 豆乳ちゃんぽん				とり肉 ぶた肉 ハム いか えび ほたて 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ りょくとうもろこし	米 さとう ラーメン 片栗粉	あぶら ごま油 サラダ油 オリーブ油	807 Kcal 36 g 23 g	
9	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 じゃがいも フルーツゼリー 小麦粉	サラダ油 バター カレールウ	858 Kcal 24 g 22 g	
12	月	建国記念の日(振替休日)													
13	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 卵スープ				とり肉 ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ えのきたけ キャバツ セロリ	米 パン粉 片栗粉 さとう	オリーブ油	728 Kcal 35 g 23 g	
14	水	フレンチトースト	牛乳	ツナサラダ ビーフシチュー ミニエクレア				牛肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん トマト	しょうが コーン きゅうり たまねぎ	キャバツ にんにく	食パン さとう 小麦粉 米粉 エクレア じゃがいも	ハヤシシルフ バター デミグラスソース	879 Kcal 32 g 38 g
15	木	白ごはん	牛乳	魚のいしがきフライ ゆかり和え 豚大根				ホキ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	しょうが だいこん キャバツ きゅうり	こんにやく	米 片栗粉 さといも さとう パン粉 天ぷら粉	あぶら ごま	784 Kcal 34 g 24 g
16	金	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ごま酢和え カレーうどん				ぶた肉 ハム さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが りょくとうもろこし たまねぎ しょうが ねぎ	にんにく たまねぎ	米 うどん さとう	ごま カレールウ サラダ油	808 Kcal 31 g 22 g
19	月	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん さつま汁				とり肉 さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ	米 片栗粉 黒糖 さつまいも	サラダ油 あぶら	762 Kcal 34 g 18 g 旅する給食
20	火	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁				ベーコン みそ 大豆 さけ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャバツ たまねぎ きゅうり えのきたけ	こんにやく	米 さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま	877 Kcal 36 g 27 g
21	水	ピラフ	牛乳	パンネのミートグラタン コンソメジュリアン				ぶた肉 ベーコン ウインナー 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく がなしめじ	米 麦 マカロニ さとう パン粉	サラダ油 バター	753 Kcal 28 g 23 g	
22	木	白ごはん	牛乳	春巻き もやしの中華和え 麻婆豆腐				ハム ぶた肉 大豆ミート 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	りょくとうもろこし きゅうり たまねぎ 干しいたけ	しょうが にんにく ねぎ	米 はるまき さとう 片栗粉	あぶら ごま ごま油 サラダ油	901 Kcal 33 g 35 g
23	金	天皇誕生日													
26	月	白ごはん	牛乳	手巻き天むす 大根のびり辛和え 豚汁				エビフリッター とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく しょうが たまねぎ	ごぼう こんにやく ねぎ	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも 片栗粉	あぶら ごま油	764 Kcal 38 g 21 g お話から飛び出した給食
27	火	麦ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 海苔とたまごのナムル とうふのチゲ				とり肉 ぶた肉 たまご みそ あさり もめんとうふ	牛乳 のり	にんじん スズキニ	きゅうり キャバツ たまねぎ キムチ	えのきたけ にんにく ねぎ	米 麦 米粉 片栗粉 さとう	あぶら ごま油 ごま サラダ油	753 Kcal 35 g 24 g
28	水	ピザトースト	牛乳	ツナとブロッコリーの Pasta ポトフ ヨーグルト				ベーコン ツナ とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャバツ だいこん	食パン さとう スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	843 Kcal 39 g 30 g	
29	木	白ごはん	牛乳	ミートローフ ケチャップソース はちみつレモンサラダ クラムチャウダー				牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート ハム あさり	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ キャバツ きゅうり コーン	レモン	米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも はちみつ	オリーブ油 サラダ油 バター	899 Kcal 41 g 31 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。

