



# 令和5年度 2月分

# 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	カレーピラフ 肉団子 グリーンサラダ ラビオリのスープ	豚肉 鶏肉 大豆たん白 ラビオリ(豚肉)	米 白麦 サラダ油 豚脂 さとう なたね油 さとう サラダ油 ラビオリ(小麦粉 パン粉 でんぷん)	にんじん たまねぎ ビーマン たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし ラビオリ(たまねぎ) もやし たまねぎ にんじん ねぎ	781	27.2	19.1
2	ごはん いわしの梅煮 じゃがいも きんぴら 大根と小松菜のみそ汁 節分豆 ★	いわし 削り節 豚肉 うすあげ みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぷん じゃがいも サラダ油 さとう ごま	梅肉 にんじん ビーマン だいこん こまつな にんじん えのきたけ	801	32.6	25.0
5	コッパパン 野菜シューマイ ごまあえ 焼きそば	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ さとう ごま さとう 中華めん サラダ油	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが こまつな にんじん しめじ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン	748	34.4	25.0
6	オムライス(ごはん) ☆ (薄焼きたまご) ツナサラダ ポトフ	鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉 ウインナー	米 パター さとう でんぷん さとう 大豆油 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	796	32.4	23.5
7	ごはん 鶏肉のから揚げ ☆ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	鶏肉 ひじき さつま揚げ うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう	しょうが にんじん こんにゃく いんげん はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	811	29.1	27.9
8	ごはん さばの南蛮漬け キャベツのゆかり和え おでん ☆	さば ちくわ 厚揚げ うすら卵	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さといも さとう	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ だいこん にんじん こんにゃく	889	33.3	31.0
9	ごはん 源氏豆 ★ ブロッコリーのおかか和え みそけんちん汁	大豆 昆布 かつお節 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう さといも ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん にんじん ねぎ	811	32.0	24.2
13	ごはん 焼きギョーザ 中華和え みそラーメン ☆	豚肉 ロースハム 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 さとう ごま油 中華めん サラダ油 パター	キャベツ たまねぎ いら しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	834	28.5	20.1
14	ゆかりごはん ハートのコロック キャベツのソテー マカロニスープ デザート(ハートのチョコプリン)	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	米 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 植物油 水あめ でんぷん 大豆油 サラダ油 マカロニ さとう ココア でんぷん	赤しそ たまねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン たまねぎ もやし にんじん こまつな	805	21.2	23.7
15	ナン オムレツ キーマカレー フルーツポンチ ☆	鶏卵 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング なたね油 植物油脂 でんぷん じゃがいも サラダ油 カレールウ ゼリー(さとう) さとう ナタデココ(さとう)	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマト ブルーン みかん バイナップル 黄桃 ナタデココ(マスカット果汁) ゼリー(さとう果汁)	824	31.7	26.0
16	キムたくチャーハン チャプチェ トックスープ チーズ	豚肉 鶏肉 鶏卵 ナチュラルチーズ	米 サラダ油 ごま油 たくあん(さとう) キムチ(さとう) はるさめ サラダ油 さとう トック	にんにく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい) たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし にんじん ねぎ	754	28.1	19.3
19	揚げパン あらびきウインナー 小松菜とコーンのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きな粉 豚肉 ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング 大豆油 豚脂 水あめ さとう サラダ油	こまつな もやし たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ビーマン	798	26.6	38.0
20	ごはん 鶏肉のサンギ ラーメンサラダ どさんこ汁 デザート(北海道産小麦のいちごクレープ)	鶏肉 ロースハム みそ 乳製品 鶏卵 脱脂粉乳	米 でんぷん 大豆油 中華めん さとう ごま油 じゃがいも パター 小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 植物油脂	しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく	897	30.6	28.7
21	ごはん ふくらぎの香味揚げ 甘酢和え のっぺい汁	ふくらぎ 鶏肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう さといも でんぷん	にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	821	31.1	26.3
22	わかめごはん カレーロール うすあげとキャベツのおひたし 沢煮碗	わかめ 豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 乳 うすあげ 鶏肉	米 白麦 じゃがいも 豚脂 さとう 小麦粉 マーガリン パン粉 植物油 大豆油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば	779	26.0	21.9
26	ミルク食パン チキンナゲット フルーツクリーム スパゲッティナポリタン	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 おから ヨーグルト 生クリーム ベーコン	小麦粉 さとう パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油	みかん バイナップル もも にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン トマト	888	27.7	32.8
27	ごはん 豚肉のしょうが炒め 鶏団子の塩鍋 ヨーグルト	豚肉 焼き豆腐 鶏団子(鶏肉) 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 サラダ油 でんぷん さとう 鶏団子(パン粉) さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン だいこん にんじん はくさい こんにゃく えのきたけ ねぎ 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが)	759	30.1	18.0
28	ごはん 春巻き ハンサンスウ 厚揚げの中華風みそ煮	豚肉 ひじき ロースハム 豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油脂 大豆油 はるさめ さとう サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが	879	26.7	29.8
29	ごはん あじのカレー揚げ きんぴらごぼう ★ 小松菜のごま汁	あじ さつま揚げ うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう もち ごま	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん こまつな	808	30.3	22.6

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。  
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

3年生が最後に食べたい給食

2月の栄養価平均

815 14.5% 28.0%

- 1 から揚げ
- 2 揚げパン
- 3 フルーツポンチ
- 4 トックスープ
- 5 ラーメン
- 6 りんご
- 7 グレープ
- 8 麻婆豆腐
- 9 オムライス
- 10 おでん

選ばれたメニューは1月・2月の献立に登場します。(☆マーク)自分の選んだメニューを調べてみてください!