

2月 給食 献立表

たべもの し

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだ ちよよし 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	げつ	ごはん	牛乳	ジャジャン豆腐 中華スープ	牛乳、ふたひきにく、あつあげ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、だいこん	621	22.4	21.8
2	か	ごはん	牛乳	甘えびのかきあげ たくあんあえ すき焼き風煮	牛乳、あまえびのかき揚げ、ぎゅうにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ	キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、えのき、ねぎ	618	22.6	19.4
3	すい	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 おひたし 鬼かまぼこのすいとん 節分豆	牛乳、いわしごまみそ煮、おにちらしかまぼこ、きぬどうふ、だいす	ごはん、さとう、しらたまご	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、みつば	618	27.6	15.4
4	もく	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国風のり和え キムチ入りかきたま汁	牛乳、とりにく、のり、ぶたにく、たまご	ごはん、でんぷん、ごまあぶら、さとう、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キムチ、にら	628	27.4	20.2
5	きん	胚芽パン	牛乳	マカロニグラタン キャベツのカレーソテー 野菜スープ	牛乳、とりにく、なまくりー、チーズ、ぶたにく	はいがパン、マカロニ、あぶら、バター、こめこ	たまねぎ、コーン、キャベツ、ピーマン、だいこん、にんじん、しめじ、セロリー、パセリ	591	25.5	21.2
8	げつ	ごはん	牛乳	フライドチキン きんぴらごぼう 里芋と大根のそぼろに	牛乳、とりにく、さつまあげ、ぶたひきにく	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、白ごま、ごまあぶら、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、しょうが、だいこん、さやいんげん	686	24.6	24.6
9	か	麦飯	牛乳	うすら卵とサザエ入り中華丼 ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、いが、さざえ、うすら卵、とりひきにく、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ワンタン、	しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ	648	28.3	17.4
10	すい	ごはん	牛乳	三味焼き 福神漬けあえ カレーうどん	牛乳、さつまあげ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、ごまあぶら、さとう、白ごま、こめこうどん、カレールー、	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ぶくしんづけ、たまねぎ、にんじん	705	25.8	18.0
11	もく			建国記念の日 (けんこくきねんのひ)				0		
12	きん	揚げパン	牛乳	花野菜と卵のサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳、きな粉、たまご、とりにく	ミルクコップパン、あぶら、さとう、マヨネーズ、さといも、	ブロッコリー、カリフラワー、あかピーマン、セロリー、にんじん、れんこん、かぶ	613	23.9	24.7
15	げつ	ごはん	牛乳	ししゃもの米粉から揚げ ごま酢和え とり野菜みそなべ	牛乳、ししゃものこめこ揚げ、とりにく、もめんどうふ、とり野菜みそ	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、ごまあぶら、あぶら	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、はくさい、えのき、ねぎ	610	25.7	20.7
16	か	ごはん	牛乳	ちくわいそべ揚げ 切干大根の炒り煮 けんちんじる	牛乳、ちくわ、あおのり、うすあげ、もめんどうふ	ごはん、天ぷら粉、あぶら、さとう、ごまあぶら	きりぼし大根、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ、	593	20.6	15.9
17	すい	むぎめし	牛乳	能登牛のカレー フルーツカクテル	牛乳、ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、もも	855	24.5	28.7
18	もく	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき ひじきの炒め煮 塩こうじ汁	牛乳、ぶり、ひじき、うすあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、白ごま	しょうが、にんじん、えだまめ、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	617	25.9	21.2
19	きん	米粉パン	牛乳	オムレツ イカとえびのトマトクリームスパゲッティ ポテトスープ	牛乳、オムレツ、いが、えび、なまクリーム、とりにく	こめこパン、スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト、パセリ、たまねぎ、グリーンピース	594	29.2	19.0
22	げつ	ごはん	牛乳	鯖の西京焼き 白菜の国造ゆず香あえ かず汁	牛乳、さば、しろみそ、みそ、ぶたにく	ごはん、さとう、さといも、酒かす	しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、しめじ、だいこん、たまねぎ、こまつな、	585	26.9	17.4
23	か			天皇誕生日 (てんのうたんじょうび)				0		
24	すい	ごはん	牛乳	揚げ餃子 海藻サラダ とんこつラーメン	牛乳、ひじきキョウザ、かいそう、ぶたにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、中華めん、ごまあぶら、白ごま	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、もやし、にんじん、きくらげ、ねぎ	627	20.0	21.1
25	もく	わかめごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ みそおでん くだもの	牛乳、だいす、かえりぼし、タコボール、あつあげ、こんぶ、みそ	わかめむぎごはん、でんぷん、あぶら、さとう、白ごま、さといも	にんじん、ごぼう、えだまめ、だいこん、いちご	651	24.7	18.7
26	きん	ミルクロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース れんこんサラダ クラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、あさり、なまクリーム	ミルクロール、さとう、あぶら、白ごま、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、トマト、れんこん、にんじん、ブロッコリー、コーン、パセリ	681	28.5	26.1

今月9日(火)の中華丼には能登でとれる『サザエ』が入っています。おお客様のアレルギー等でご心配な方がおいましたら、学校までご連絡をお願いいたします。

