

2月予定献立表

日	曜日	行事など	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I群+ kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月		ハヤシライス	ミルク	シーザードレッシングサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛肉 牛乳 ひよこまめ アンチョビペースト 粉チーズ ベーコン アガード	にんにく 玉葱 にんじん セロリ トマトピューレ ホールコーン キャベツ レモン(果汁) オレンジジュース みかん缶	米油 デミグラスソース バター 薄力粉 ジャガイモ エッグケアマヨネーズ オリーブ油 砂糖	728	21.8	26.4
3	火	節分行事食	いわしのかば焼き 混ぜご飯	ミルク	沢煮椀 節分豆のピリ辛揚げ 果物(みかん)	いわし たまご 刻みのり 牛乳 豚肉 カットわかめ 大豆	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな 水菜 ねぎ みかん	米 片栗粉 油 三温糖 砂糖	673	26.0	23.6
4	水		かきたまあんかけうどん	ミルク	ポテトのから揚げ サイダーポンチ	鶏肉 油揚げ カットわかめ たまご 牛乳	にんじん こまつな ながねぎ はくさい 干し椎茸 しょうが にんにく みかん缶 黄桃缶 りんご(缶詰)	うどん油 ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 米粉	616	22.7	20.5
5	木		ご飯	ミルク	しぐれ煮入り卵焼き 海苔と油揚げのみそ汁 梅おかか和え	牛乳 たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 刻みのり かつお節 青菜 緑り梅	ごぼう にんじん しょうが だいこん こまつな キャベツ 青菜 緑り梅	米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 上白糖	610	27.5	20.4
6	金		黒砂糖パン	ジヨア	クリームシチュー トマトチリドレサラダ 果物(せとか)	ショア(ストロベリー) ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	にんにく 玉葱 にんじん クリームコーン ホールコーン さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな トマトケチャップ せとか	黒砂糖パン 油 ジャガイモ バター 薄力粉 砂糖	597	19.8	18.0
9	月		マーボー丼	ミルク	チョレギサラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 赤みそ 味噌 木綿豆腐 牛乳 刻みのり ちりめんじやこ	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) ながねぎ にら キュウリ キャベツ もやし レモン(果汁) りんご	米 発芽玄米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 上白糖 白ごま	651	27.1	22.0
10	火		ご飯	ミルク	鶏肉のねぎ塩ダレがけ 野菜のおひたし 利休汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが ながねぎ はくさい こまつな もやし えのきだけ ねぎ	米 ごま油 白ごま 片栗粉 白ねりごま	580	26.2	21.7
12	木		ご飯	ミルク	なめたけ 銀だらの西京焼き 鶏肉と竹輪のすまし汁 野菜のからし醤油和え	牛乳 銀だら 西京みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ	えのきだけ しょうが だいこん こまつな ねぎ はくさい もやし	米 三温糖	569	24.0	19.8
13	金	E組 お別れ遠足 給食なし	チヨコパン	ミルク	ハートマカロニ入りスープ ハニーポテトサラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 ひよこまめ	乾燥ラズベリー セロリ にんじん 玉葱 キャベツ こまつな	ミルクパン チョコレート オリーブ油 米粉マカロニ ジャガイモ 油 はちみつ	583	20.0	25.1
16	月		キムチと たくあん のチャー パン	ミルク	ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え	豚肉 たまご 牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト(無糖)	しょうが にんにく ながねぎ 白菜キムチ たくあん漬け にんじん もやし キャベツ 干し椎茸 こまつな みかん缶 パイント缶 黄桃缶	米油 ラード 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	584	20.9	20.4
17	火	中学生後期 期末考査 給食なし	フィッシュ シュー バー ガー	ミルク	チリコンカン 果物(みかん)	メルルーサ 牛乳 いんげんまめ 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ	しょうが レモン(果汁) キャベツ トマトケチャップ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ みかん	柏パン 油 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) はちみつ ジャガイモ	697	34.7	22.5
18	水	中学生後期 期末考査 給食なし	ご飯	ミルク	キーマカレーコロッケ キャベツの香り漬け かぶのすり流し汁	牛乳 豚ひき肉 ピザ用チーズ 木綿豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ	玉葱 にんじん トマトケチャップ キュウリ キャベツ レモン(果汁) かぶ だいこん こまつな ながねぎ	米油 ジャガイモ 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 上白糖 ごま油	632	23.1	20.3
19	木		和風スープ スパゲッティ	ミルク	野菜のピリ辛和え りんごのカスタードパイ	豚肉 ベーコン かまぼこ 牛乳 牛乳 冷凍卵黄	にんにく しょうが 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ だいこん 万能ねぎ もやし きゅうり りんご(缶詰)	スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油 冷凍パイシート グラニュー糖 薄力粉 バター	715	26.1	30.8
20	金		ご飯	ミルク	豆腐のごまみそ煮込み 春雨サラダ	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ 白みそ 油揚げ 木綿豆腐 ロースハム	にんじん キャベツ ながねぎ きゅうり 玉葱	米油 白ねりごま 砂糖 白ねりごま 緑豆はるさめ ごま油	636	26.6	23.9
24	火		ご飯	ミルク	鮭のしょうが焼き 焼肉サラダ さつまいもの味噌汁	牛乳 生鮭 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ	米油 白ごま ごま油 砂糖 さつまいも	581	31.7	16.7
25	水		ブルコギ 丼	ミルク	ビーフンスープ 果物(いちご)	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	玉葱 もやし にんじん にら りんご しょうが にんにく 干し椎茸 こまつな ながねぎ いちご	米油 三温糖 ごま油 ビーフン	595	25.3	17.5
26	木		坦々麺	ミルク	中華風和え物 野菜チップス	豚ひき肉 牛乳	にんにく ながねぎ もやし こまつな きくらげ(乾) きゅうり にんじん ごぼう	中華めん 油 砂糖 ごま油 白ねりごま さつまいも ジャガイモ	597	23.7	24.7
27	金		わかめと 青菜のごはん	ミルク	肉じゃが 磨き香和え 果物(甘平)	炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 刻みのり	こまつな にんじん 玉葱 さやいんげん はくさい もやし 甘平	米油 しらたき ジャガイモ 砂糖	624	23.4	15.5

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。