

# 2月献立表

しっぴ実施日	献立名	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える
		キロカロリー	グラム			
1 水	揚げパン クラムチウヤダー ほうれん草のソテー くだもの	671	22.2	あさり ベーコン いんげんまめ 牛乳	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん パセリ ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ
2 木	ごはん 鶏のねぎソース 豆アーモンド和え かきたま汁	572	25.9	とりにく いんげんまめ とうふ たまご 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま アーモンド	にんじん 長ねぎ こまつな ほうれん草 もやし えのきたけ
3 金	節分ごはん 魚の南蛮ソース 白菜のお浸し けんちん汁 くだもの	632	25.5	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず 牛乳	こめ もちこめ でんぶん さとも こんにやく さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん こまつな ほうれん草 長ねぎ はくさい しいたけ
6 月	チリピーズライス フレンチサラダ 洋風スープ	647	20.3	ぶたにく とりにく いんがんまめ 牛乳	こめ こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ しょうが きゅうり コーン キャベツ はくさい
7 火	ごはん ひじきのふりかけ 鮭のマヨネーズ焼き アーモンドトッピングサラダ とん汁	696	31.2	サケ ぶたにく とうふ みそ ひじき 牛乳	こめ むぎ さとう さとも こんにやく ごま アーモンド マヨネーズ あぶら	にんじん だいこん キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ ごぼう
8 水	しょうゆラーメン はるまき ナダデコフルーツ	658	26.9	ぶたにく たまご わかめ 牛乳	ゆでちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ はるまきの皮 ごま ごまあぶら あぶら	にんじん たけのこ コーン 長ねぎ もやし しいたけ もも みかん バイン パナナ
9 木	五穀ごはん 千草焼き ピーナッツ和え 白菜のみそ汁	637	26.8	とりにく たまご ちりめん なまあげ みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ あわ きび ひえ さとう ピーナッツ ごま あぶら	にんじん 玉ねぎ しいたけ こまつな ほうれん草 長ねぎ キャベツ はくさい
10 金	ぶどうパン ポテトグラタン しゃきしゃきサラダ	699	25.9	とりにく チーズ 牛乳	ぶどうパン こむぎこ じゃがいも ごま バター あぶら	にんじん おかひじき 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン
13 月	磯ごはん 魚の照り焼き 五色なます 田舎汁	645	28.7	さば ちりめん あぶらあげ みそ わかめ ひじき 牛乳	こめ むぎ しらたき こんにやく じゃがいも ごま さとう	にんじん だいこん きゅうり しょうが 長ねぎ ごぼう
14 火	スープパグッティ アーモンド入りサラダ チョコがけフルーツ	623	24.3	とりにく えび 牛乳	スパグッティ こむぎこ アーモンド チョコレート さとう バター あぶら	にんじん だいこん 玉ねぎ パセリ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン セロリー きゅうり パナナ いちご
15 水	マーボー丼 ナムル わかめスープ	596	23.7	ぶたにく とりにく とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 長ねぎ キャベツ もやし コーン
16 木	ごはん ししゃもの磯辺揚げ くだもの きんぴらごぼう 五目スープ	638	22.3	ぶたにく ししゃも たまご あおりの 牛乳	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにやく ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれん草 ごぼう たけのこ しいたけ 長ねぎ れんこん もやし
17 金	ガーリックトースト グリーンシチュー カレー豆サラダ くだもの	657	24.1	ぶたにく だいず チーズ 牛乳	食パン こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん パセリ 玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース もやし キャベツ きゅうり しょうが
20 月	ごはん 海苔とあさりの佃煮 肉じゃが しらす和え	645	24.9	ぶたにく あさり しらす なまあげ のり ひじき 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ グリンピース キャベツ もやし
21 火	中華炊き込みごはん いかのごま焼き キャベツソテー 海藻スープ	606	27.8	ぶたにく とりにく ベーコン いか えび たまご わかめ ひじき 牛乳	ごはん むぎ でんぶん はるさめ ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ もやし コーン
22 水	セルフサンド(★校外給食) 豆入り野菜スープ コーンポテト くだもの	685	29.1	ぶたにく とりにく ベーコン ホキ ひよこまめ たまご 牛乳	ミルクパン パン粉 こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん トマト 玉ねぎ パセリ コーン キャベツ セロリー
23 木	親子丼 ほうれん草のごま和え さつま汁	697	27.6	ぶたにく とりにく みそ なんと のり たまご 牛乳	こめ さつまいも こんにやく さとう ごま	にんじん 玉ねぎ しいたけ こまつな ほうれん草 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし
24 金	カレー南蛮うどん ツナと海藻のサラダ アップルケーキ	600	21.6	とりにく ツナ たまご あぶらあげ わかめ 牛乳	うどん こむぎこ でんぶん ごま さとう バター あぶら	にんじん こまつな 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご レモン
27 月	麦ごはん 魚の七味焼き わかめの酢醬油和え のっぺい汁	618	28.5	ぶたにく さわら ちりめん わかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとも こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん だいこん キャベツ しょうが 長ねぎ もやし
28 火	ポークストロガノフ ミックスサラダ くだもの	697	20.9	ぶたにく 生クリーム 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも アーモンド さとう バター あぶら	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり レモン
29 水	セサミパン ビーンズコロケ ゆでやさい ベーコンスープ	673	23.7	ぶたにく ベーコン たまご いんげんまめ 牛乳 のむヨーグルト	セサミパン パン粉 こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり はくさい セロリ

都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。