



# 2月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(食いよち) エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
1 (水)		ご飯	チキンチキンごぼう 手作りみその味噌汁 ★大根サラダ	★ぎゅうにゅう とりもも うるめいわし あぶらあげ とうふ みそ わかめ ★ハム	ごめ あげあぶら かたくりこ さとう ごめあぶら ★ごま	ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり だいごん	619 25.2
2 (木)		ガーリックフランスパン	★ポークビーンズ マカロニサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず	ソフトフランスパン バター ごめあぶら じゃがいも さとう ごむぎこ マカロニ オリーブゆ	にんにく パセリ しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり	561 21.1
3 (金)		いわしのかば焼き丼 節分献立	★かみなり汁 きな粉豆	いわし ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ いろいろ だいず きなこ	ごめ おおむぎ かたくりこ あげあぶら さとう ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいごん ごまつな	621 28.2
6 (月)		★菜の花チャーハン 立春献立	★春巻き ★わかめスープ	★やきぶた ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ わかめ	ごめ おおむぎ ごまあぶら あげあぶら はるさめ かたくりこ はるまきのかわ ごむぎこ ★ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん なほな ほししいたけ たけのこ たまねぎ なら	574 22.6
7 (火)		きつねうどん 初午&リクエスト献立	★大学芋 ぼんかん	とりもも あぶらあげ かまぼこ ★ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ★くろごま	ほししいたけ にんじん だいごん たまねぎ ごまつな ねぎ ぼんかん	598 21.6
8 (水)		ご飯	★ジャージャン豆腐 枝豆入りパンサンスウ いよかん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ ★うずらたまご	ごめ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ えだまめ もやし きゅうり いよかん	611 25.4
9 (木)		ご飯	さばのみそ煮 ★れんこんつくね汁 和風サラダ	★ぎゅうにゅう さば みそ ★ぶたひきにく	ごめ さとう さといも かたくりこ ごめあぶら	しょうが うめぼし だいごん にんじん れんこん たまねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	572 24.0
10 (金)		★三色ピラフ	★たらのパーベキューソース パセリポテト ★きゃべつのスープ	★ウインナー ★ぎゅうにゅう たら ★ベーコン	ごめ おおむぎ バター はちみつ さとう じゃがいも ごめあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース しょうが ★りんご にんにく パセリ セロリー キャベツ	570 24.8
13 (月)		★あぶたま丼	ひじきのピリツとサラダ ★りんご	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	ごめ おおむぎ しらたき さとう ごめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな きゅうり キャベツ コーン ★りんご	601 23.3
14 (火)		★ココアフレンチトースト	コールスローサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ★たまご とうりにく クリーム	しょくパン バター さとう ごめあぶら じゃがいも ごめこ	にんじん キャベツ コーン セロリー にんにく たまねぎ ブロッコリー	564 21.9
15 (水)		★カレーライス	福神漬 はちみつドレッシングサラダ はるみ	★ぶたにく ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ はちみつ	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン はるみ	600 18.0
16 (木)		ひじきご飯	★ししゃものみりん焼き ★れんこんきんぴら とろみ仕立ての五色汁	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★ししゃも とうふ	ごめ もちごめ ごめあぶら さとう なたねあぶら ごんにやく ★ごま だんごん かたくりこ	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん かぶ しめじ ごまつな しょうが	579 27.5
17 (金)		★なんちゃってオムライス	★ABCスープ いちご	★ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	ごめ おおむぎ ごめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン いちご	575 22.7
20 (月)		★スパゲティミートソース 食育の日 世界の料理(スウェーデン)	レッドキャベツのサラダ ★スウェーデン風 キャロットケーキ	★ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★たまご クリームチーズ	スパゲティ オリーブゆ ごめあぶら さとう ごむぎこ グラニューとう バター	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	684 24.7
21 (火)		ご飯	鮭の塩こうじ焼き ★豚汁 ばりばり大豆サラダ	★ぎゅうにゅう さけ うるめいわし ★ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	ごめ ごめあぶら じゃがいも ごんにやく ワンタンのかわ かたくりこ あげあぶら さとう	ほししいたけ にんじん ごぼう だいごん ねぎ キャベツ きゅうり	610 32.2
22 (水)		★クリームソースかけライス	★ごぼうとじゃこのサラダ せとか	★ベーコン ★えび いか ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう クリーム ちりめんじゃこ	ごめ むぎ バター ごめあぶら ごむぎこ ★しろごま ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり コーン せとか	632 24.5
24 (金)		わかめご飯 青森県の料理	いかのかりんあげ せんべい汁 ★りんご	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう いか とうりにく	ごめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ さとう ごめあぶら じゃがいも ごんにやく ★せんべい あげあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいごん はくさい ねぎ ★りんご	559 23.4
27 (月)		ご飯	★おろしハンバーグ 干草あえ 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ぎゅうミンチ とうふ とうにゅう ★たまご あぶらあげ みそ	ごめ パンご さとう かたくりこ ごんにやく ごまあぶら ごめあぶら じゃがいも	たまねぎ だいごん ごまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ	631 25.9
28 (火)		麦ご飯	鯖の西京焼き 浅漬け けんちん汁 ネーブルオレンジ	★ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	ごめ おおむぎ さとう ごめあぶら ごんにやく じゃがいも ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいごん ねぎ ネーブル	571 25.0

\*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。