



2月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人あたり たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	木	たこめし 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 具だくさん味噌汁	○	まだこ 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ (だし: さば節)	人参 三つ葉 小松菜 大根 干し椎茸 ごぼう ショウガ グリーンピース しめじ	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 ショウガイモ 米サラダ油	818 30.2
2	金	鰯の蒲焼き丼 白菜と竹輪のごま和え 呉汁	○	まいわし 焼き竹輪 大豆 鶏肉 みそ (だし: 削り節)	人参 ショウガ 白菜 大根 ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 里芋 ごま 米サラダ油	850 34.3
5	月	キムチチャーハン 春巻き 中華風スープ	○	豚肉 鶏肉 (だし: 鶏ガラ)	人参 ピーマン ニラ 白菜 青梗菜 キムチ 干し椎茸 だけのこ もやし	米 砂糖 春巻きの皮 春雨 でん粉 ごま油 米サラダ油	758 25.8
6	火	みぞれうどん 天ぷら (いかとさつまいも) 小松菜のアーモンド和え	○	豚肉 イカ 卵 (だし: かつお削り節)	小松菜 人参 ねぎ 大根 もやし キャベツ	冷凍うどん さつまいも 薄力粉 三温糖 米サラダ油 アーモンド	758 29.0
7	水	麦ご飯 鯖の幽庵焼き ごぼうの揚げ煮 つくね汁	○	鯖 鶏肉 卵 みそ 豆腐 (だし: さば節)	人参 ゆず ごぼう 大根 ショウガ ねぎ 白菜	米 麦 でん粉 ごま 三温糖 ジャガイモ 米サラダ油	811 36.4
8	木	カレーライス オニオンドレサラダ 果物	○	豚肉 生クリーム (だし: 鶏から)	人参 赤ピーマン ショウガ ニンニク 玉葱 キャベツ コーン缶 大根	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 蜂蜜 砂糖 バター 米サラダ油 いちご	816 23.2
9	金	ひじきご飯 味噌カツ おひたし 大根の味噌汁	○	鶏肉 油揚げ みそ ひじき 八丁みそ 卵 (だし: さば節)	人参 小松菜 ごぼう ゆず 干し椎茸 ショウガ ニンニク キャベツ	米 麦 こんにゃく 三温糖 ジャガイモ 薄力粉 米サラダ油 ごま パン粉	888 35.1
13	火	ポパイピラフクリームがけ 青梗菜のスープ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ (だし: 鶏から)	ほうれん草 青梗菜 人参 ニンニク 玉葱 コーン缶 セロリー しめじ	米 麦 薄力粉 バター 米サラダ油	778 25.9
14	水	ココア揚げパン 鶏肉のエスカベーション クラムチャウダー	○	鶏肉 あさり 生クリーム 牛乳 (だし: 鶏ガラ)	ピーマン 赤ピーマン 人参 パセリ セロリー 玉葱 胡瓜 レッドキャベツ キャベツ マッシュルーム水煮	パン グラニュー糖 でん粉 薄力粉 砂糖 ジャガイモ 米サラダ油 アーモンド バター オリーブオイル	863 32.1
15	木	麦ご飯 スタミナ炒め ワンタンスープ	○	豚肉 (だし: かつお削り節)	人参 ニラ ほうれん草 もやし キャベツ 玉葱 えのき茸 ねぎ りんご缶	米 ワンタンの皮 ごま 米サラダ油 ごま油	789 32.5
16	金	親子丼 野菜のおかか和え 沢煮椀	○	鶏肉 卵 豚肉 (だし: かつお厚削り・昆布)	糸三つ葉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸	米 麦 三温糖 砂糖 ごま油 ごま	767 36.7
19	月	サーモンクリームパスタ ハニーサラダ みかんゼリー	○	ベーコン 鮭 牛乳 生クリーム チーズ アガー (だし: 鶏から)	人参 ほうれん草 フロッコリー ニンニク 玉葱 しめじ キャベツ オレンジ果汁	スパゲッティ 薄力粉 ジャガイモ 蜂蜜 砂糖 米サラダ油 バター オリーブオイル	833 30.0
20	火	麦ご飯 がんもと野菜の煮物 かき玉汁	○	鶏肉 一口がんも 豆腐 卵 (だし: かつお削り節)	人参 サヤエンドウ ほうれん草 ごぼう ねぎ	米 麦 こんにゃく 三温糖 ジャガイモ でん粉 米サラダ油	844 34.0
21	水	豚肉とごぼうの混ぜご飯 アジフライ 味噌汁	○	豚肉 油揚げ 真アジ みそ 卵 (だし: 煮干し)	人参 サヤエンドウ 小松菜 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	米 もち米 三温糖 麦 薄力粉 パン粉 米サラダ油	845 35.3
22	木	ソースカツ丼 もやしと青菜のナムル わかめと春雨のスープ	○	豚肉 卵 鶏肉 わかめ (だし: 鶏ガラ)	人参 小松菜 もやし ニンニク えのき茸 ねぎ	米 麦 小麦粉 ごま ごま油 米サラダ油 パン粉 中ざら糖	817 28.3
23	金	シナモントースト ポトフ シーザーサラダ	○	ベーコン ウインナー 豚肉 粉チーズ (だし: 鶏ガラ)		パンブキン食パン グラニュー糖 砂糖 ジャガイモ 食パン マーガリン 米サラダ油	737 25.2
26・27日 は定期テストのため、給食はありません。							
28	水	みそラーメン 手作り餃子 果物	○	豚肉 みそ (だし: 豚骨・鶏から)	人参 ニラ 玉葱 もやし キャベツ ねぎ ニンニク ショウガ 清美オレンジ	蒸し中華麺 餃子の皮 米サラダ油 ごま油	788 29.9

★の印がついている料理はリクエストメニューです。
食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均 学校給食摂取基準 (12~14歳)
809kcal 30.8g 820kcal 25~40g