



2月 献立表



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜日	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	○	麦ごはん・さばのみそ煮 もやしのごま酢あえ・吉野汁	さば みそ とり肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ もやし 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく 片栗粉	白ごま	795	18.9
2	木	○	コーンピラフ・鶏団子汁 フルーツヨーグルト	とり肉 レンズ豆 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ 干しいたけ 生姜 もやし 白菜 ねぎ コーン パインアップル缶 桃缶 みかん缶	米 玄米 片栗粉 砂糖	バター 米ぬか油 ごま油	762	16.6
3	金	○	恵方手巻き寿司・いわしの梅煮 福福豆・みそ汁	とり肉 油揚げ いわし 大豆 きな粉 豆腐 みそ	のり 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ かんぴょう えのきたけ ねぎ 生姜 梅干し	米 麦 砂糖	白ごま 米ぬか油	783	19.3
6	月	○	きびごはん・トンカツ 塩野菜・みそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米ぬか油	753	18.4
7	火	○	大豆とひじきのごはん 五色煮・にらたま汁	大豆 とり肉 油揚げ 豆腐 豚肉 厚揚げ 卵 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ 干しいたけ コーン ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	796	17.7
8	水	○	冬野菜のカレーライス キャベツのごま酢あえ・はるみ	豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ごぼう れんこん 大根 りんご もやし キャベツ きゅうり はるみ	米 玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	776	11.9
9	木	○	麦ごはん・あじのハンバーグきのこソース ジャーマンサラダ・みそ汁	あじ 豆腐 とり肉 レンズ豆 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ コーン しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	733	17.5
13	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん・卵焼き 大阪づけ・根菜汁	豚肉 油揚げ とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん	生姜 ごぼう グリーンピース たまねぎ 干しいたけ ねぎ 大根	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	724	19.0
14	火	○	スパゲティビーンズソース いかくんサラダ・ココアゼリー	豚肉 大豆 さきいか	チーズ 牛乳 わかめ 寒天 アガー 生クリーム	にんじん ビーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター ごま油 白ごま	768	17.6
15	水	○	麦ごはん・かじきの生姜焼き うどとわかめの酢みそあえ・みそ汁	かじき みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 うど きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	773	17.9
16	木	○	チキンドリア キャベツスープ・おさつチップス	とり肉 豚肉 えび ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	米 麦 小麦粉 さつまいも 粉糖 パン粉	バター 米ぬか油	880	12.7
17	金	○	豆腐あんかけ丼 冬野菜のみそ汁・みかん	豚肉 みそ 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ かぶ葉	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ごぼう 大根 しめじ かぶ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	792	15.7
20	月	○	麦ごはん・はたはたのから揚げ 五目ピリ辛炒め・もずくのみそ汁	はたはた さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	741	15.7
21	火	○	ガーリックライス・ファイバーサラダ 白いんげんのトマトスープ	豚肉 いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく 切干大根 きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ	米 玄米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター 米ぬか油 ごま油	736	12.6
27	月	○	わかめごはん・さばのおろしソース ごまあえ・いものこ汁	さば 豚肉 豆腐	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 里芋 砂糖 こんにやく	白ごま 白すりごま 米ぬか油	835	17.3
28	火	○	黒糖パン・ツナのチーズローフ カリフラワーのシチュー	まぐろ缶 卵 とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	ねぎ にんにく セロリー たまねぎ カリフラワー	黒砂糖パン パン粉 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	736	17.9

※ 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ので、ご了承ください。

※給食回数16回

◎10日(金)、22日(水)、24日(金)は全校給食なしです。

