

日	曜日	牛乳	2月献立表				おもな食品とたらしき						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	家庭で補ってほしい食品群	
			行事 献立作成者	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をとどえる	体の調子をとどえる	熱や力のもとになる				熱や力のもとになる
1	火			豚肉のコチュジャン丼	春雨サラダ	白菜の中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	にんにくしょうがもやし ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめぬかあぶら	526	16.8	豆類 種実類	
2	水			ガーリックトースト	チリコンカーン	キャベツとコーンのサラダ	ぶたむきにくだいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトかん	にんにくセロリ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	しょくパン さとう	こめぬかあぶら マーガリン	603	18.0	きのこ類 藻類	
3	木		節分	こぎつねご飯	いわしのさんが焼き	さつま汁	とりにく あぶらあげ いわし とりひきにくだいず みそ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース しょうが ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さつまいも	こめぬかあぶら	672	17.1	小魚類 くだもの	
4	金			麦ごはん	エビチリ豆腐	肉団子スープ	えび ぶたむきにく どうふ とりひきにくだいず	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめぬかあぶら ごまあぶら	567	20.5	藻類 くだもの	
7	月		6-3 M.Nさんの 献立	麦ごはん	肉じゃが	カリフラワーの天ぷら	ぶたにく こやうどうふ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	たまねぎ グリーンピース カリフラワー オレンジジュース	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう こめこ	こめぬかあぶら	669	14.2	きのこ類 種実類	
8	火		6-1 M.Tさんの 献立	七分つきご飯	チャプチェ	韓国風サラダ	ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	にんにく ほししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが キムチ はくさい ねぎ	こめ はるさめ さとう	こめぬかあぶら ごまあぶら しらすごま	575	14.1	小魚類 くだもの	
9	水		6-1 O.Mさん T.Kさんの 献立	味噌ラーメン	レモンサラダ	煮うずら卵	ぶたむきにく げんえんみそ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ はくさい コーン しななく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	ちゅうかめん さとう	ラード こめぬかあぶら ごまあぶら	528	17.3	きのこ類 くだもの	
10	木			きびご飯	豆腐とツナの揚げ餃子	味噌けんちん汁	まぐろかん どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん はくさい	こめ きび ぎょうざのかわ こむぎこ こんにやく さといも	ごまあぶら こめぬかあぶら	570	14.0	藻類 種実類	
14	月		6-3 G.Rさんの 献立	大根カレー	海藻サラダ	♡	とりにく どうにゅう たまご	ぎゅうにゅう かんてん わかめ しらすほし クリーム	にんじん トマトビュレ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	こめ おおむぎ きび くろまい さとう こむぎこ チョコレート ふんどう	ごまあぶら ごまあぶら バター	710	14.0	きのこ類 種実類	
15	火		6-2 K.Yさん N.Sさんの 献立	発芽玄米ごはん	西京焼き	おひたし	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	こめ げんまい さとう じゃがいも		578	18.3	小魚類 くだもの	
16	水		6-3 K.Yさんの 献立	麻婆豆腐丼	たまごの中華スープ	果物(いちご)	ぶたむきにくだいず どうふ みそ とりひきにくだいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ いちご	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こめぬかあぶら ごまあぶら	579	17.3	小魚類 種実類	
17	木		6-3 U.Tさんの 献立	ミルクパン	チキンのタルタル焼き	コールスローサラダ	とりにく ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ レモン キャベツ コーン	ミルクパン さとう こめこ	マヨネーズ(エッグ フリー) こめぬかあぶら	611	19.3	小魚類 くだもの	
18	金		食育の日	★京都府の郷土料理 きょうとふ きょうどりょうり 衣笠丼	いかと大豆の にんにく醬油揚げ	丸麩のすまし汁	あぶらあげ たまご いか だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきだけ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ やきふ	こめぬかあぶら	569	16.9	豆類 きのこ類	
21	月		6-3 A.Rさんの 献立	麦ごはん	魚の竜田揚げ	酢の物	マンダイ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	しょうが もやし だいこん ねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ しょうしんこ さとう じゃがいも	こめぬかあぶら	587	18.7	小魚類 くだもの	
22	水			★世界の料理 (フィリピン) せかい りょうり シナガック	チキンアドボ	ソーパス	とりも ウィナー	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	こめ さとう かたくりこ こめこ しらたまだんこ くろさとう	こめぬかあぶら ラード	657	14.2	小魚類 種実類	
24	木		6-3 S.Kさん H.Yさんの 献立	エビチャーハン	パリパリサラダ	春雨スープ	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン しょうが たけのこもやし	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ さとう はるさめ	こめぬかあぶら ごまあぶら	513	14.2	豆類 きのこ類	
25	金		6-2 T.Sさん H.Yさんの 献立	わかめご飯	里羊の和風グラタン	大根サラダ	ぶたむきにく どうにゅう みそ あつあつ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ だいこん コーン もやし	こめ さといも さとう	マヨネーズ(エッグ フリー) こめぬかあぶら	576	13.5	藻類 くだもの	
28	月			刻み昆布の混ぜご飯	小松菜入り卵焼き	すずしろ汁	あぶらあげ とりひきにくだいず たまご とりにく	きざみこんが ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん えのきだけ	こめ もちこめ さとう かたくりこ	こめぬかあぶら	560	16.2	豆類 種実類	

※『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。  
ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。  
※ 毎月19日は『食育の日』です。今月は18日に設定しました。  
※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



こたえ 10にん

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	16.3	30.9	2.1	322	91	2.2	294	0.37	0.50	24	5.5

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。