

2月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			※ 食品名(食いよかけ) エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	
1 (月)		麻婆豆腐丼	卵とわかめのスープ ◎きな粉豆 節分献立	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご いりだいず きなこ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ いら セロリー	699 28.7
2 (火)		やこめ	いわしの筒煮 ★びり辛ごんにやく炒め かみなり汁 節分献立	だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いわし やきとうふ みそ	もちごめ こめ あぶら さとう ごんにやく ごまあぶら ★ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが さやいんげん ごぼう しめじ	624 27.5
3 (水)		菜の花チャーハン	春巻き 五目中華スープ 立春献立	やきぶた ★ぎゅうにゅう ぶたにく かいばしら かまぼこ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん なばな ほししいたけ たけのこ いら セロリー たまねぎ きくらげ	597 21.0
4 (木)		ご飯	ぶりの照り焼き 白菜のゆかり和え 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごんにやく	しょうが レモン はくさい にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	609 24.0
5 (金)		◎みそラーメン	うずらの卵煮 棒々鶏サラダ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ いら しなちく きゅうり キャベツ	594 24.1
8 (月)		麦ご飯	★◎ヒレ肉の味噌カツ 大根と人参のさっぱり和え きのこのすまし汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりもも わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう ★ごま	だいこん きんとき にんじん ほししいたけ にんじん ねぎ えのきたけ しめじ	589 25.5
9 (火)		★ガーリック フランスパン	チリコンカン パプリカサラダ アップルゼリー	★ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたひきにく ぎゅうミンチ アガー	★ソフトフランスパン マーガリン あぶら かたくりこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン りんごジュース	706 26.8
10 (水)		コメッコ ビーフカレーライス	★福神漬 ★マセドアンサラダ	レンズまめ ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★ふくじんづけ だいこん きゅうり	706 21.6
12 (金)		ちらし寿司	★鮭の西京焼き ★ごまのおひたし 野菜椀 建国記念日献立	とりもも あぶらあげ たまご のり ★ぎゅうにゅう ★ベにぎけ みそ とうふ ゆば	もちごめ こめ さとう あぶら ★ごま	にんじん かんぴょう ほししいたけ キャベツ こまつな だいこん ねぎ	643 31.5
15 (月)		★ココア フレンチトースト	レモンドレッシングサラダ ★クリームシチュー	★ぎゅうにゅう たまご とりもも ★クリーム	★しょくパン ★バター さとう あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ レモン パセリ セロリー にんにく にんじん フロココリー	644 21.9
16 (火)		豚丼	米みそのみそ汁 かんきつるい	ぶたにく やきとうふ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら ごんにやく さとう はちみつ かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ ねぎ せとか	672 25.5
17 (水)		ご飯	★さばの甘辛煮 ★野菜のごま味噌和え 赤だしのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とうふ	こめ さとう でんぶん ★ごま	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん ほししいたけ なめこ こまつな	608 26.6
18 (木)		ご飯	鶏肉の辛味焼き ★野菜とじゃこの和え物 白だしのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★しらすほし うるめいわし みそ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	587 23.2
19 (金)		わかめご飯	わかさぎのカレー揚げ 白菜のおかか和え 麦みそのみそ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう わかさぎ かつおぶし あぶらあげ むぎみそ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく こまつな にんじん はくさい ほししいたけ だいこん ねぎ	575 21.8
22 (月)		三色ピラフ	魚のパーベキューソース パセリポテト ABCスープ	ウイナー ★ぎゅうにゅう かわいい とりむね	こめ おおむぎ マーガリン はちみつ さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが りんご にんにく パセリ	623 27.4
24 (水)		茶飯	★おでん 野菜の磯和え いちご	★ぎゅうにゅう こんぶ つみれ ★ちくわ ★あげほうる がんもどき はんぺん うずらたまご のり	こめ ごんにやく ちくわぶ じゃがいも	だいこん こまつな キャベツ にんじん いちご	558 20.5
25 (木)		◎練馬スパゲッティ	バリバリハニーサラダ ◎フルーツポンチ	まぐるかんのり ★ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブゆ さとう ワンタンのかわ あぶら はちみつ スイーツごんにやく	だいこん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん コーン みかんかん パインアップルかん ももかん ぶどう	728 24.2
26 (金)		カニン (ご飯)	アドボ (鶏肉の甘辛煮) ポークシニガン (豚肉と野菜のスープ) みかん フィリピン料理	★ぎゅうにゅう とりもも うずらたまご いか	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマト なす キャベツ さやいんげん ほうれんそう レモン みかん	652 25.3

みそ汁食べ比べ週間