

2月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食品名			エネルギー たんぱく質
				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)	kcal g
1 (火)		◎みそラーメン	★うずらの卵煮 中華サラダ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご あぶらあげ	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 しらしなちく キャベツ チンゲンサイ	540 25.1
2 (水)		麻婆豆腐丼	五目中華スープ きな粉豆	ぶたひきにく だいたず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう きなこ かいしろう かまぼこ いりだいず	ごめ 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 なす いら セロリー きくらげ	639 26.8
3 (木)		やごめ	いわしの筒煮 びりびりしらたき かみなり汁	だいたず 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 ごめ あぶら さとう ごまあぶら しらたき	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく ごぼう えのきたけ	566 26.9
4 (金)		菜の花チャーハン	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 あぶら はるさめ かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ ★ごま	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 たまねぎ いら セロリー	577 22.7
7 (月)		ご飯	◎ぶりの照り焼き 白菜のゆかり和え ◎手作りみそのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ	ごめ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく	しょうが レモン はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ	589 25.6
8 (火)		★オリーブ フランスパン	チリコンカン レモンレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう だいたず ベーコン ぶたひきにく	★ソフトフランスパン マーガリン さとう あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン	612 26.6
9 (水)		★だいこん カレーライス	福神漬 ブロッコリーサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマトかん ふくじんげん キャベツ ブロッコリー コーン	613 18.9
10 (木)		きつねご飯	◎肉じゃが おかつ和え ◎UFOゼリー	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし アガー	ごめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも しらたまだんご	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ ぶどうジュース パイナップルかん	633 23.0
14 (月)		★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 とりにく ★クリーム	★しょくパン ★バター さとう 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	576 22.1
15 (火)		豚丼	★野菜とじゃこの和え物 かんきつるい	ぶたにく やきとうふ ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	ごめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう はちみつ かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん きゅうり だいこん かんきつるい	599 24.8
16 (水)		ご飯	★わかさぎのから揚げ 大根の甘酢 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★わかさぎ あぶらあげ みそ	ごめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう ねぎ	557 21.5
17 (木)		ご飯	★卵焼きの甘酢あんかけ ◎大根ときゅうりのびり辛漬け チゲスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが はくさい キムチ ねぎ	594 24.7
18 (金)		カニ (ご飯)	★アドボ (鶏肉の甘辛煮) ポーグシニガン (豚肉と野菜のスープ) かんきつるい	★ぎゅうにゅう とりもも ★うずらたまご ぶたにく	ごめ 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 かんきつるい	614 25.3
21 (月)		三色ピラフ	たらのバーベキューソース パセリポテト ◎ABCスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう たら とりむね	ごめ おおむぎ マーガリン はちみつ さとう じゃがいも ごめあぶら マカロニ	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	562 25.8
22 (火)		茶飯	★おでん 野菜の磯和え くだもの	★ぎゅうにゅう こんぶ つみれ ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん ★うずらたまご のり	ごめ こんにゃく 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 くだもの	526 20.6
24 (木)		◎練馬スパゲッティ	◎パリパリサラダ ◎サイダーボンチ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう ワンタンのかわ あぶら あぶら スイーツこんにゃく ジュース	だいこん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みかんかん パイナップルかん ももかん	645 24.6
25 (金)		★丸パン	★◎手作りコロッケ ポイルキャベツ ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご とりもも だいたず	★まるパン じゃがいも マッシュポテト あぶら こむぎこ パンこ オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマトかん トマトペースト	667 27.9
28 (月)		ひじきご飯	★かみかみ和え 石狩汁	とりひきにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さきいか さけ みそ	ごめ もちごめ あぶら さとう ★ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ ねぎ こまつな	526 21.7

◎は6年生のリクエストメニュー、★はアレルギー対応のある食材です。