



がつ よていこんだてひょう 2月 予定献立表



日 曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)	
3 月	いわしのかば焼き丼 		野菜の甘酢あえ すまし汁 きなこ豆 	牛にゅう いわし とうふ かまぼこ わかめ 大豆 きなこ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油	しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	634 28.0
4 火	わかめごはん 		とうふ入り卵焼き ひじきの炒め煮 だいこんのみそ汁 	牛にゅう わかめ とりにく とうふ たまご ひじき とりにく 油あげ みそ	米 麦 油 白ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん こまつな	600 25.7
5 水	はちみつ レモントースト 		チキンピンス オニオンチップサラダ 	牛にゅう とりにく 大豆	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう 小麦粉	レモン セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	568 22.7
6 木	カレーうどん 		白菜のさっぱりあえ 大学いも 	牛にゅう ぶた肉	うどん でんぷん 油 ごま油 さとう さつまいも 水あめ 黒ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい しょうが	613 19.6
7 金	おぎい 麦入りごはん 		魚のみそ漬け焼き 五目きんぴら とんどせ風汁 	牛にゅう メカジキ みそ さつまあげ とりにく とうふ なると	米 麦 さとう 白ごま 油 ごま油 こんにゃく でんぷん	にんにく ねぎ ごぼう にんじん れんこん しょうが さやいんげん だいこん こまつな	573 28.0
10 月	チリビーンズサンド 		野菜スープ フルーツヨーグルト 	牛にゅう ぶた肉 大豆 ヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ とうもろこし こまつな みかん缶 もも缶 パン缶	548 23.2
11 火	建国記念の日						
12 水	おぎい 麦入りごはん 		鮭のごましょうゆ焼き アーモンドあえ 呉汁 	牛にゅう さけ ぶた肉 油あげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 さとう 白ごま アーモンド 油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	612 28.8
13 木	ひじきごはん 		いかの竜田あげ 磯香あえ(えのき) さつま汁 	牛にゅう 油あげ とりにく ひじき いか のり とりにく とうふ みそ	米 さとう 油 でんぷん ごま油 こんにゃく さといも	干しいたけ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	579 27.3
14 金	バレンタイン献立 ナポリタン 		コンソメスープ ガトーショコラ 	牛にゅう ベーコン ウインナー 粉チーズ たまご	スパゲティ オリーブ油 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 チョコレート バター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ	637 21.9
17 月	くろ 黒ざとうパン 		魚のタンドリー風 ジャーマンポテト コーンポタージュ 	牛にゅう もうかざめ ヨーグルト ベーコン ウインナー 生クリーム	黒ざとうパン 油 オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ パセリ セロリ にんじん クリームコーン	605 27.9
18 火	おぎい 麦入りごはん 大豆のふりかけ 		肉とうふ もやしの甘酢あえ はるみ 	牛にゅう 大豆 けずり節 おおのり ぶた肉 とうふ	米 麦 油 白ごま こんにゃく さとう ごま油	たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり はるみ	670 30.5
19 水	きほ 切り干し だいこんごはん 		ししゃものごま焼き マロニーあえ とさんこ汁 	牛にゅう とりにく 油あげ ししゃも ぶた肉 みそ とうふ	米 油 さとう 小麦粉 白ごま 黒ごま マロニー じゃがいも バター	切り干しだいこん にんじん キャベツ もやし こまつな とうもろこし ねぎ	612 26.9
20 木	PTA給食試食会 スパゲティ ビーンズソース 		じゃがいものハニーサラダ サイダー入りフルーツポンチ 	牛にゅう ぶた肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター じゃがいも はちみつ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり レモン パン缶 みかん缶 もも缶 りんご缶	657 23.4
21 金	おぎい 麦入りごはん 		あげぎょうざ パンサンスー 白菜スープ 	牛にゅう ぶた肉	米 麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 はるさめ さとう	たまねぎ たら にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ はくさい	623 20.1
25 火	たんたん 担々チャーハン 		とうふ入り五目スープ はるか 	牛にゅう たまご ぶた肉 みそ とりにく とうふ	米 油 ごま油 さとう でんぷん	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし こまつな はるか	551 21.3
26 水	メーフル アーモンドトースト 		トマトシチュー だいこんサラダ(ごまだれ) 	牛にゅう ベーコン ぶた肉	食パン バター 油 ごま油 メーフルシロップ アーモンド じゃがいも 小麦粉 白ごま	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり レモン パン缶 みかん缶 もも缶 りんご缶	594 21.0
27 木	ポークカレーライス 		もやしサラダ りんご 	牛にゅう ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	623 18.4
28 金	きのこの かきたまうどん 		A じゃがいものホイル焼き B みそポテト はるみ 	牛にゅう とりにく 油あげ たまご ベーコン みそ	うどん でんぷん じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ パセリ はるみ	564 24.0

* 献立は都合により変更する場合があります。