

2月 学校給食献立表



日曜	こんだての献立	しょくひんのなまえとはたらき						エネルギー たんぱく質
		あか からだのもとになる		みどり からだのちょうしをととのえる		しろ からだのねつやちからのもとになる		
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 水	むぎごはん 牛乳 家常豆腐(チャーシャンドウフ) くきわかめのすのもの りんご	あつあげ みそ	わかめ	ねぎ りんご しいたけ しょうが きゅうり	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	699 28.3	
2 木	たまごパン 牛乳 ピーマンじる いかのてんぷら ちゅうかさサラダ	かまぼこ いかのてんぷら	しらす ぼし	ほうれん草 アスパラガス	キヤベツ コーン	ピーマン	637 27.0	
3 金	ごはん 牛乳 やさいわん いわしのにつけ いんげんのごまあえ せつぶんまめ	かまぼこ いわし だいず	しらす ぼし	いんげん ほうれん草	ごぼう しめじ はくさい しいたけ	さとう ごま	608 26.1	
6 月	ごはん 牛乳 にくじゃが やさいのじゃこいため オレンジ	とうふ あぶらあげ	しらす ぼし	いんげん ほうれん草	こんにゃく キャベツ しめじ オレンジ	じゃがいも さとう	639 19.6	
7 火	はいがパン 牛乳 とうふだんごスープ リヤンパンウースー アーモンドフィッシュ	とうふ あぶらあげ	いりこ	ほうれん草	ごぼう はくさい きゅうり	しらたまこ はるさめ さとう	582 27.2	
8 水	ごもくごはん 牛乳 すましじる あつやきたまご ピーナッツあえ	とうふ あぶらあげ つくね	いりこ	ねぎ ほうれん草	ごぼう しいたけ キャベツ	さとう ピーナッツ	618 25.8	
9 木	しょくパン 牛乳 ポトフ やさいのソテー えがみぶんたん ブルーベリージャム	とうふ あぶらあげ	いりこ	ほうれん草 アスパラ	だいこん キャベツ コーン ぶんたん	じゃがいも	620 24.2	
10 金	ごはん 牛乳 のっぺいじる さんまのおかか ずみそあえ	あつあげ さんま みそ	わかめ	ねぎ	こんにゃく しいたけ だいこん きゅうり	かたくりこ さとう	639 22.9	
13 月	ごはん 牛乳 さつまじる さけのしおやき きりぼしだいこんのこもの	みそ さけ てんぷら	いりこ	ねぎ	こんにゃく はくさい きりぼしだいこん	さつまいも さとう	651 28.2	
14 火	コッペパン 牛乳 カレーうどん だいずといりこのあげに ポンカン	だいず	いりこ	ほうれん草	ごぼう ボンカン	うどん かたくりこ さとう	679 27.9	
15 水	とうふそぼろどん 牛乳 なます パナナ	とうふ かまぼこ	いりこ	ねぎ	だいこん しいたけ パナナ	かたくりこ さとう	714 28.2	
16 木	レーズンパン 牛乳 まめとウインナーのトマトに チキンピカタ ひじきサラダ	ミックスピーズ チキンピカタ	ひじき	ホルトマト	グリルピーズ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	616 23.9	
17 金	ごはん 牛乳 ヒカド れんこんのきんぴら いっしょくつくだに	てんぷら シイラ	ひじき	ねぎ いんげん	だいこん しいたけ こんにゃく れんこん	さつまいも かたくりこ さとう	622 23.3	
20 月	ビーフカレー 牛乳 (むぎごはん) りんごサラダ	あつあげ	わかめ	ねぎ	りんご キャベツ きゅうり	むぎ じゃがいも さとう	662 18.2	
21 火	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん きびなごのからあげ ゆかりあえ	いか てんぷら	きびなご	ねぎ	キャベツ もやし はくさい	ちゃんぽん	609 29.5	
22 水	チキンライス 牛乳 レタスのスープ かにシュウマイ あますキャベツ	ベーコン かにシュウマイ	ひじき	トマト	キャベツ コーン アスパラ グリルピーズ	さとう	633 21.0	
23 木	はちみつパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツ だいこんサラダ	だいず ツナ オムレツ	ひじき	パセリ	グリルピーズ コーン だいこん きゅうり レモン	じゃがいも さとう	646 28.6	
24 金	ごはん 牛乳 かきたまじる なっとう うらかみそぼろ りんご	てんぷら なっとう	ひじき	ほうれん草 いんげん	こんにゃく ごぼう もやし りんご	かたくりこ さとう	617 23.9	
27 月	ごはん 牛乳 ちゅうかに さばのしおやき ブロッコリーのおひたし	あつあげ さば	ひじき	いんげん ブロッコリー	こんにゃく	じゃがいも さとう	685 27.2	
28 火	くろざとうパン 牛乳 コンソメスープ おさかなギョウザ フレンチサラダ オレンジ ぼうチーズ	ベーコン おさかなギョウザ	チーズ	パセリ	キャベツ コーン きゅうり オレンジ	マカロニ さとう	616 23.7	
29 水	ごはん 牛乳 にくみそおでん アーモンドあえ りんご	あつあげ みそ	ひじき	いんげん ほうれん草	だいこん はくさい こんにゃく りんご	さといも さとう	664 23.5	

