



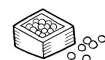
# 2月分

# 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(水) ○	だいこんごはん 		ほっけのしおやき さつま汁	とりにく あぶらあげ ほっけ とうふ みそ 牛乳	こめ ごま さつまいも 砂糖 油	だいこん にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ こんにやく ごぼう	589	28.7
2(水)	フラワーパン 		しろはなまめ とうりゅう 白花豆と豆乳のスープ ひじきのマリネ	とりにく 白花豆 ひじき 豆乳 牛乳	フラワーパン じゃがいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん	601	24.6
3(木) ○	むぎごはん 		いわしのかばやき とんじる ふくまめ	いわし みそ ぶたにく とうふ だいず 牛乳	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん ごぼうこんにやく ながねぎ こまつな	689	28.2
4(金)	お弁当の日 (給食はありません。お弁当をもってきてください。)							
7(月) ○	むぎごはん 		ソイ丼 けんちん汁 ぼんかん	ぶたにく ベーコン だいず とうふ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ ぼんかん	629	25.1
8(水) ○	なめし 		ぶりフライ だまこ汁	ぶり とりにく 牛乳	こめ むぎ ごま こむぎこ じゃがいも だまこもち(米) 砂糖 油	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こんにやく ひろしまな だいこんな	664	22.5
9(水) ○	カレーうどん 		ふかしいも かいそうサラダ	ぶたにく かいそう 牛乳	うどん こむぎこ でんぶん さつまいも ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ながねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	627	24.0
10(木)	ケチャップライス 		チキンのフレークやき マカロニスープ	とりにく チーズ ぶたにく 牛乳	こめ パン粉 マカロニ コーンフレーク 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム トマト キャベツ グリンピース	667	30.8
11(金)	建国記念の日							
14(月)	クロワッサン 		豆とソーセージのトマト煮 ツナサラダ 手作りブラウニー	ウインナー ひよこまめ まぐろ たまご 牛乳	クロワッサン じゃがいも こむぎこ バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム とうもろこし だいこん きゅうり にんにく	705	22.4
15(水) ○	むぎごはん 		なまあげとキムチのいため くきわかめのナムル	とりにく なまあげ くきわかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり にんにく	601	25.7
16(水) ○	ちゃめし 		おでん ごま和え	こんぶ さつまあげ がんもどき ちくわ 牛乳	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぶん 砂糖 油	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ もやし	601	21.2
17(木)	スパゲッティ ポロネーゼ 		さつまいもコロック コーンサラダ	ぶたにく だいず 牛乳	スパゲッティ こむぎこ さつまいも じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	687	27.0
18(金)	むぎごはん 		チキンカレー こんにやくサラダ	とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	629	22.4
21(月) ○	むぎごはん 		ごもどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく ちくわ みそ 牛乳	こめ むぎ はるさめ ごま 砂糖 油 ごま油	にんじん だけのこ だいこん ながねぎ こまつな きゅうり	607	25.8
22(水)	ツイストパン 		じゃがいものスープ煮 ほうれんそうとベーコンのキッシュ	とりにく たまご ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	ツイストパン じゃがいも バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう	648	25.5
23(水)	天皇誕生日							
24(木) ○	ひじきごはん 		あじフィレフライ さわにわん	あじ ひじき あぶらあげ とりにく なまあげ 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん 砂糖 油	にんじん こんにやく ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	623	27.2
25(金) ○	みそラーメン 		あげぎょうざ こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく みそ とりにく わかめ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ ごま 砂糖 油 ごま油	もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	627	25.0
28(月) ○	むぎごはん わかめふりかけ 		にくじゃが こんぶ和え	ぶたにく なまあげ こんぶ わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ もやし	605	22.5

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	635	25.2
	Kcal	g