

















平成31年
2月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
1	金	手巻き寿司		ほうれん草のソテー 節分豆	卵 ウィナー ツナ 巻のり ベーコン 大豆 牛乳	きゅうり だいこん ほうれん草 にんじん	米 砂糖 マヨネーズ バター 黒砂糖	570	681	786
2	土	ピビンバ		シュークリーム	豚肉 牛乳	しょうが 白菜 にんじん 小松菜 しいたけ もやし にんにく	米 砂糖 ごま油 シュークリーム	508	603	697
4	月	ご飯		鮭のチーズフライ キャベツ・パセリ スパゲティサラダ 小松菜のごまあえ	鮭 チーズ 卵 ハム 牛乳	キャベツ パセリ きゅうり にんじん コーン 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ ごま マヨネーズ 砂糖	553	659	761
5	火	ご飯		千草焼き さやいんげん ハムとキャベツのマリネ 味つけのり 豆腐スープ	卵 豚ひき肉 ハム 豆腐 味つけのり ベーコン 牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん キャベツ パプリカ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 オリーブ油	561	666	774
6	水	食パン		ごまざんぎ キャベツ・コーン 焼きそば りんご はちみつマーガリン	鶏肉 卵 豚肉 赤板 牛乳	しょうが キャベツ コーン ねぎ りんご	食パン ごま 片栗粉 スパゲティ 油 はちみつ マーガリン	549	653	754
7	木	ご飯		たらあんかけ 牛肉とごぼうの煮物 ピーナッツあえ	たら 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう ほうれん草 白菜	米 片栗粉 油 砂糖 ピーナッツ	554	660	762
8	金	菜めし		酢豚 パンサンスー ごま団子	豚肉 錦糸卵 焼豚 牛乳	だいこん しょうが たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり	米 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま団子	553	660	761
9	土	ドライカレー		スポンジケーキ	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	米 スポンジケーキ	538	636	735
12	火	ご飯		うま煮 揚げぎょうざ たこの酢物	豚肉 厚揚げ わかめ ぎょうざ たこ 牛乳	にんじん さやいんげん きゅうり	米 さとちも こんにゃく 砂糖 油	566	677	782
13	水	ロールパン		ミートローフ ミックス野菜 はるさめサラダ パナナ	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レーズン パナナ	ロールパン パン粉 はるさめ マヨネーズ	549	653	754
14	木	ご飯		鮭のムニエル こふきいも 回鍋肉 ガトーショコラ	鮭 豚肉 牛乳	キャベツ にんじん ビーマン しょうが にんにく	米 小麦粉 バター ごま油 じゃがいも ガトーショコラ	568	679	785
15	金	ご飯		かぼちゃひき肉フライ キャベツ・にんじん 干し大根煮 昆布の佃煮	豚ひき肉 赤板 昆布 牛乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん 干しだいこん さやいんげん	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	547	648	750
18	月	ご飯		八宝菜 焼きビーフン ミートボール	豚肉 いか ハム ミートボール 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 ヤングコーン さやいんげん ビーマン	米 片栗粉 ビーフン ごま油 砂糖	572	678	788
19	火	ご飯		油淋鶏 しめじとベーコンの卵炒め いちご ふしめん汁	鶏肉 卵 ベーコン 油あげ 牛乳	ねぎ しめじ いちご たまねぎ みつば	米 片栗粉 油 ふしめん	607	723	839
20	水	クロワッサン		ほうれん草のキッシュ ブロッコリー みかん イタリアンスパゲティ	卵 ベーコン チーズ ハム 牛乳	ほうれん草 たまねぎ みかん ブロッコリー ビーマン	クロワッサン 砂糖 スパゲティ	557	664	770
21	木	ご飯		すき焼き風煮 金時豆煮 ちくわの石垣揚げ	牛肉 焼き豆腐 金時豆 ちくわ 卵 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 だいこん	米 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 ごま	559	667	773
22	金	ご飯		さわらの竜田揚げ キャベツ・にんじん ひじき煮 えびしゅうまい	さわら ひじき 平天 えびしゅうまい 牛乳	キャベツ にんじん グリーンピース	米 片栗粉 油 砂糖	559	665	768
23	土	他人丼		オレンジゼリー	牛肉 卵 赤板 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 オレンジゼリー	521	620	714
25	月	ご飯		焼肉風 ちりめんあえ ごぼうのから揚げ	牛肉 卵 ちりめん 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にら にんじん ごぼう	米 砂糖 小麦粉 油	542	643	743
26	火	カレーライス		キャベツとりんごのサラダ 鶏肉の磯辺揚げ オレンジ	牛肉 ハム 鶏肉 あおのり 卵 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ りんご きゅうり しょうが オレンジ	米 じゃがいも ドレッシング 片栗粉 油	610	729	846
27	水	コッペパン		ハムカツ キャベツ・パセリ ポテトサラダ りんご	ハム ウィナー 牛乳	キャベツ パセリ にんじん きゅうり たまねぎ りんご	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ	544	648	748
28	木	ご飯		さばの塩焼き アスパラガス 五目大豆煮 たこ焼き	さば 大豆 ちくわ たこ 牛乳	アスパラガス にんじん キャベツ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉	564	670	778