

2月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			(カロリー)				
				主にからだをつくるもの		主にからだの働きを整えるもの		低学年	中学年	高学年	
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
1	土	焼うどん シュークリーム	○	豚肉	○	キャベツ・人参・緑豆もやし・ニラ	主に熱や力のもとになるもの	うどん・油 シュークリーム(卵)	530	582	656
3	月	手巻き寿司 いわし味噌煮 干草あえ マヨネーズ のり ポーロ福豆	○	ウインナー・かに風味かまぼこ(卵)・厚焼卵 いわし味噌煮 油揚げ	○	きゅうり ほうれん草・もやし・人参 焼きのり	米・砂糖 マヨネーズ	597	684	746	
4	火	ごはん 高野豆腐の卵とし ささみのあえもの りんごさんどん やさしいふりかけ クリームパン	○	凍り豆腐・卵・かまぼこ(小麦・乳・卵なし) ささみ	○	玉ねぎ・人参・グリーンピース 人参・きゅうり りんご やさしいふりかけ(卵)	米 砂糖 さつま芋・砂糖	547	618	691	
5	水	豚肉の野菜炒め スパゲティサラダ 肉団子	○	豚肉 肉団子(卵)	○	玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ 人参・きゅうり・コーン	クリームパン(卵) 油 スパゲティ・マヨネーズ(卵なし)	529	600	701	
6	木	ごはん とり天 小松菜のナムル 根菜の味噌煮 マンゴー	○	とり天(卵) 豚肉・みそ	○	人参・小松菜 大根・人参・グリーンピース マンゴー	米 天ぷら粉・油 ごま・ごま油 こんにゃく・砂糖	558	676	742	
7	金	ごはん サバのしょうゆ煮 牛ごぼうさんびら 白菜と胡瓜の酢の物	○	サバのしょうゆ煮 牛肉	○	ごぼう・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり	米 糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・すりごま	513	649	711	
10	月	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め お好み焼き風 もも缶	○	豚肉 えび・いか・卵	○	もやし・玉ねぎ・長ねぎ・チンゲン菜・ニラ・人参・にんにく キャベツ・人参・あおさのり もも	米 油・調合ごま油 お好み焼き粉・油	576	656	754	
12	水	食パン チョコレートパテ メンチカツ ビーンズサラダ じゃが芋とブロッコリーのバジルあえ	○	メンチカツ ビーンズミックス ベーコン(卵)	○	キャベツ・ひじき・コーン ブロッコリー・枝豆・バジルソース	食パン チョコレートパテ 油 ごまドレッシング(卵) じゃが芋	575	624	704	
13	木	ごはん さわらの幽庵焼 厚揚げとさつま芋のそぼろ煮 チンゲン菜のなたね和え	○	さわら 牛豚ひき肉・生揚げ 卵	○	人参 チンゲン菜・もやし・人参	米 さつま芋・砂糖 砂糖	538	595	666	
14	金	ごはん ハートコロケ 花野菜サラダ ウインナーとほうれん草のソテー	○	ウインナー(小麦・乳・卵なし)	○	カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・枝豆 ほうれん草・玉ねぎ・人参	米 ハートコロケ・油 ごまドレッシング(卵なし) 油	557	614	689	
15	土	ハヤシライス ぶどうゼリー	○	牛肉	○	玉ねぎ・しめじ	米 ぶどうゼリー	527	591	671	
17	月	ごはん ハオコー豆腐 切干大根と大豆の煮物 りんご	○	豆腐・豚肉 大豆・さつま揚げ(小麦・乳・卵なし)	○	白菜・人参・たけのこ・まいたけ・ニラ 切干大根・人参・グリーンピース りんご	米 油・砂糖・でん粉	512	576	659	
18	火	ごはん たらのチリソースあえ 海藻サラダ ハニービーナッツ	○	たら・凍り豆腐	○	にんにく・しょうが・さやいんげん 海藻サラダ・キャベツ・人参・コーン	米 でん粉・油・砂糖 ハニービーナッツ	513	580	661	
19	水	サンドイッチパン(2枚) ハム ミックス野菜 スライスチーズ 切り干し大根のあえもの シェパードパイ	○	ハム(卵) チーズ かに風味かまぼこ(卵) 合挽ミンチ	○	キャベツ・人参 切干大根・もやし・きゅうり・コーン・白菜 玉ねぎ・パセリ	サンドイッチパン(2枚) マヨネーズ(卵) 砂糖 じゃが芋・小麦粉・バター	508	682	754	
20	木	ごはん 鶏とさつまいもの甘辛あえ こんにゃくサラダ のり佃煮 肉団子と白菜のスープ	○	鶏肉 ハム(卵) 肉団子(卵)	○	きゅうり・人参 のり佃煮 白菜・玉ねぎ	米 さつま芋・でん粉・油・砂糖 糸こんにゃく・砂糖 春雨	542	620	712	
21	金	ごはん さけの味噌マヨ焼 五目炒め煮 ほうれん草とキャベツのおかか和え	○	さけ・赤みそ ちくわ(小麦・乳・卵なし)・豚肉 かつお節	○	れんこん・人参・さやいんげん ほうれん草・キャベツ	米 油・マヨネーズ(卵なし) つきこんにゃく・砂糖	461	541	608	
22	土	醤油ラーメン 豆乳ウエハース	○	豚肉	○	もやし	ラーメン・油・砂糖 ウエハース	525	574	670	
25	火	ごはん さばの塩焼 こまつな人参しりしり ごぼうサラダ こんぶ豆	○	さば ツナ 大豆	○	小松菜・人参 ごぼう・きゅうり・人参・コーン 細切昆布	米 ごまドレッシング(卵) 砂糖	512	627	682	
26	水	ドックパン ササミフライ ブロッコリーのごま酢あえ ナポリタン フルーツミックス	○	ササミフライ ちくわ(小麦・乳・卵なし) ベーコン(卵)	○	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ピーマン 栗桃・みかん	ドックパン(卵) 小麦粉・パン粉・油 すりごま スパゲティ	515	633	668	
27	木	いりこ菜飯 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜のゆかり和え	○	いりこ ハンバーグ 卵	○	菜めしの素 玉ねぎ・人参・きゅうり 白菜・水菜・ゆかり	米 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ(卵)	570	624	697	
28	金	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め たこ焼き お魚いもけんぴ	○	牛肉 いりこ	○	たけのこ・キャベツ・もやし・チンゲン菜・人参 あおさのり	米 たこ焼き(卵) さつまいも	512	575	677	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★アレルギー原因物質が入っている食品には ○ で表記していますのでご参照下さい。