



平成30年 2月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)
			(き)	(あか)	(みどり)	たんぱくしつ (g)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう もやしのからしあえ かぶのみそじる ◆せつぶんまめ	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ だいず	しょうが もやし キャベツ こまつな かぶ にんじん えのきたけ ししいたけ ねぎ	635 25.9
2	金	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため だいこんとささみのサラダ キャベツのスープに	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく ベーコン	こまつな にんにく だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ さやいんげん	601 25.1
5	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき ◆こまつなとごぼうのごまあえ かすじる	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく ちくわ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ コーン こまつな ごぼう もやし だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	631 28.9
6	火	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに はくさいのおかかあえ けんちんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう くらまめ がんもどき かつおぶし とうふ とりにく	はくさい もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	602 24.6
7	水	パン ぎゅうにゅう とりにくとだいずのケチャップに ◆ごまじゃこサラダ まぜまぜゼリー	パン でんぷん ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすほし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん もも なし みかん ナタデココ	648 24.5
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりほしだいこんのツナごまあえ ばちじる	ごはん さとう ごま そろめんパチ	ぎゅうにゅう さば ツナ ちくわ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	637 26.2
9	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップいため ◆れんこんのマヨネーズあえ やさしいスープ	パン あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	たまねぎ ビーマン れんこん キャベツ にんじん はくさい しめじ さやいんげん	600 26.0
13	火	チキンカレー ぎゅうにゅう ◆わかさぎのマリネ ブロッコリーとキャベツのガーリックソテー	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しょうが あおピーマン キャベツ ブロッコリー にんにく	663 22.7
14	水	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあますに チーズポテト コーンスープ いちごムース	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう	たまねぎ はくさい パセリ あおピーマン コーン キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ いちご	704 26.8
15	木	★日本の味めぐり きょうと★ ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ゆばのすましじる みずなとおあげのたいだん きんかん(2こ)	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さわら しろうみそ みそ ちくわ あぶらあげ ゆば とうふ	みずな はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ ねぎ きんかん	614 26.6
16	金	パン ぎゅうにゅう オムレツのケチャップソース もやしのオイスターソースいため かぶのスープ いちごジャム	パン さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ しめじ あおピーマン トマト にんにく もやし チンゲンサイ かぶ キャベツ にんじん パセリ	652 25.8
19	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレシソースかけ スパゲティのケチャップいため はくさいスープ ミルメークコーヒー	パン でんぷん スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく あつあげ	みかん たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい しめじ チンゲンサイ	655 30.9
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆たくあんのおかかあえ ぶたじる	ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん もやし たくあん ほうれんそう ねぎ だいこん はくさい	624 26.2
21	水	パン ぎゅうにゅう アメリカンドッグ チンゲンサイのごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	チンゲンサイ はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	684 25.1
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのあますあんかけ さんしょくあえ わかめスープ	ごはん さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく わかめ かつおぶし	しめじ あおピーマン あかピーマン ほうれんそう はくさい コーン たまねぎ にんじん もやし ねぎ	626 26.2
23	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ウインナーのカレーいため ◆ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ウインナー ポークハム みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ あおピーマン ごぼう こまつな コーン	641 25.8
26	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのあますあえ すましじる	ごはん さとう ふ	ぎゅうにゅう さば あかみそ チキンハム とうふ かまぼこ わかめ	はくさい にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ	670 28.6
27	火	ぶたピリどん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぼんかん	ごはん ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ	はくさいキムチ にんじん いとこんにゃく ごぼう ねぎ さやいんげん もやし たまねぎ ほししいたけ ぼんかん	620 23.1
28	水	パン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき だいこんとツナのごまあえ コンソメスープ	パン さといも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ツナ ぶたにく	たまねぎ あかピーマン パセリ だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん コーン	655 26.4