



令和 5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 ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ こまつなのナムル マーボーどうふ	ごはん あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた とうふ みそ	たまねぎ こまつな もやし ねぎ にんにく しろねぎ しょうが にら	684 28.6
2	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ ★スパゲティサラダ はくさいのスープに	パン あぶら でんぱん スパゲティ マヨネーズ じゃがいも マーメレード	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	みかん オレンジ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	655 29.5
3	金	行事食【節分】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう さんしよくあえ ごまみそけんちんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	648 25.6
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ジャーマンポテト かぶのスープ	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チキンハム	たまねぎ パセリ かぶ キャベツ にんじん チンゲンサイ	667 24.4
7	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのまつかぜやき なのはなのすりごまあえ だいこんとさといものそぼろに	ごはん さとう ごま でんぱん さといも	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく さつまあげ	なのはな ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく	640 29.0
8	水	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ はくさいのひねポンあえ かすじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ゆず だいこん ごぼう こんにゃく	672 20.4
9	木	パン ぎゅうにゅう カレーミート ★ツナとかいそうのサラダ パンブキンスープ	パン こむぎこ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく さやいんげん だいこん ほうれんそう かぼちゃ パセリ	669 27.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆いかのかりんあげ みずなとはくさいのにびたし ぼたんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう いか ちくわ あぶらあげ いのししにく とうふ みそ	しょうが みずな はくさい ごぼう えのきたけ にんじん しめじ ねぎ	654 26.9
13	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき ★◆きりぼしだいこんのいために とりだんごとれんこんのすりじる	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	きりぼしだいこん にんじん にら しろねぎ れんこん はくさい たまねぎ ねぎ	652 31.6
14	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) ★ひじきサラダ はくさいとかぶのとうにゅうクリームに	ごはん こむぎこ でんぱん さとう ごまあぶら こめこ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ チキンハム とうにゅう	キャベツ かぶ はくさい にんじん ほうれんそう なましいたけ	610 23.3
15	水	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ こまつなのツナあえ のつべいじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さといも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく はちようみそ とりにく ツナ	はくさい こまつな キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	670 23.4
16	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのバルサミコソース かぶとほうれんそうのサラダ ポークビーンズ	パン でんぱん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく だいず	かぶ ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ しめじ	697 32.0
17	金	カレーライス ぎゅうにゅう ◆れんこんのオイスターいため ★ナタデココフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが れんこん キャベツ パイナップル みかん ナタデココ	646 18.7
20	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆ごぼうのサラダ さつまじる	ごはん さとう でんぱん マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず いとこまぼこ みそ	さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん もやし たまねぎ ねぎ	683 24.1
21	火	ごはん(ずくなめ) ぎゅうにゅう とりにくのチリソース だいこんのちゅうかあえ しょうゆラーメン	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく わかめ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん にんじん もやし たけのこ コーン ねぎ	661 30.3
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのこはくあげ(2ひき) ★◆かんぴょうのごまあえ みそおでん	ごはん こむぎこ でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう はたはた チキンハム ぶたにく うずらたまご さつまあげ あつあげ みそ	しょうが かんぴょう ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	688 27.6
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ★ウイナーとチンゲンサイのケチャップに ◆いかとかいそうのサラダ とうにゅうクリームシチュー	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ミニウインナー いか わかめ くきわかめ こんぶ とりにく とうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト だいこん にんじん しめじ さやいんげん	656 26.0
27	月	ごはん ぎゅうにゅう たらのみぞれかけ やさいのごまかつおあえ うめわかばちじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま そうめんばち	ぎゅうにゅう たら ちくわ かつおがし あぶらあげ わかめ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ うめ	613 25.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ◆ほうれんそうとだいずのサラダ さといものみそしる	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ だいず ツナ わかめ みそ	しろねぎ いとこんにゃく しょうが ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ	687 24.4