



## 平成29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 <small>◆:よくかんでたべよう</small>	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	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき ◆チンゲンサイのじゃこあえ コンソメスープ りんごジャム	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ポークハム ぶたにく しらすほし	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ チンゲンサイ もやし りんご	638
						23.3
2	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ ひじきのあぶらいため すましじる ◆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 とうふ かまぼこ わかめ いわし ひじき ベーコン だいず	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ にんにく	680
						28.3
3	金	ミニパン ぎゅうにゅう たいしみそやきそば ウインナーのケチャップソース (2ほん) ちゅうかスープ	パン ちゅうかめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー ぶたにく みそ	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ りんご しょうが にんにく	617
						26.8
6	月	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ おんやさいサラダ (ドレッシング) コーンポターージュ	パン くらざとう じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム	コーン にんじん パセリ みかん オレンジ キャベツ あかピーマン ブロッコリー カリフラワー	634
						29.7
7	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに ◆あかかぶつけのおかかあえ かすじる ヨーグルト	ごはん さつまいも さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ポールテン かつおぶし ヨーグルト	えのきだけ にんじん ねぎ こんにゃく だいこん グリーンピース しょうが あかかぶ もやし ほうれんそう	714
						28.0
8	水	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (4こ) キャベツとツナのソテー はくさいとベーコンのスープ	パン さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン なまあげ ツナ ぶたにく とりにく	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな たまねぎ	676
						30.6
9	木	★日本の味めぐり ほっかいどう★ ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき わふうじゃがバター だんごじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ かつおぶし しらすほし	はくさい だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン コーン しょうが にんにく	635
						27.5
10	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ (2こ) もやしとこまつなのナムル はるさめスープ	パン はるさめ でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ポークハム とりにく	もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく こまつな	673
						30.5
13	月	カレーライス ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく ほうれんそう あおピーマン あかピーマン ごぼう キャベツ	756
						25.2
14	火	わかめごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに はくさいとちくわのおひたし ばちじる	ごはん そうめんパチ さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ さんま ちくわ かつおぶし	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい	641
						25.1
15	水	パン ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー たまねぎクロック ◆きりほしだいこんのソースいため チンゲンサイのスープ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ きりほしだいこん たまねぎ	655
						23.6
16	木	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 ゆばのすましじる	ごはん ぶ さとう	ぎゅうにゅう ゆば さば あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい ゆず	652
						29.5
17	金	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ さんしょくごまあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ パセリ セロリ マッシュルーム グリーンピース こまつな コーン キャベツ	638
						26.9
20	月	パン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき ジャーマンポテト かぶのスープ いちごジャム	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ポークウインナー ベーコン	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しょうが ピーマン いちご もやし	627
						26.4
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ほうれんそうとたまごのあえもの さつまじる ぶりかけ	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん グリーンピース だけのこ キャベツ ほうれんそう	652
						24.5
22	水	アップルパン ぎゅうにゅう アメリカンドッグ もやしのカレーいため ミネストローネ	パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ポークフランス	りんご たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト もやし ピーマン	679
						27.7
23	木	ごはん ぎゅうにゅう だいずのふくらに こまつなごまあえ にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく グリーンピース こまつな もやし かんぴょう ごぼう しいたけ	667
						25.4
24	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン ◆ししゃものいそべあげ (2こ) みずなのツナあえ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ししゃも あおのり ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みずな もやし	664
						31.1
27	月	ぶたピリどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ◆りんご	ごはん ワンタンのかわ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし えのきだけ ねぎ ごぼう はくさいキムチ いとこんにゃく さやいんげん りんご	612
						22.8
28	火	★日本の味めぐり やまぐち★ ごはん ぎゅうにゅう ◆チキンチキンごぼう けんちょう とんじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく	702
						26.9