



平成31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 (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	金	パン ギョウにゅう オムレツのきのこコース だいこんとささみのサラダ クリームシチュー	パン バター こめこ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ でんぷん	ぎょうにゅう たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム グリンピース えのきたけ ほうれんそう しめじ	699 27.0
4	月	★行事食【節分】★ ごはん ギョウにゅう いわしのかばやしきゅう ◆こんにゃくのおかか けんちんじる ◆せつぶんまめ	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎょうにゅう とうふ とりにく いわし かつおぶし だいず	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ しょうが こんにゃく れんこん さやいんげん	652 27.4
5	火	ごはん ギョウにゅう はるまき マーボーだいこん ちゅうかさスープ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ こめこ さとう	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく みそ	はくさい にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ だいこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	623 22.5
6	水	パン ギョウにゅう あつあげのカレーいため マカロニサラダ チキンピーズ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎょうにゅう だいず とりにく あつあげ ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト こまつな にんにく キャベツ コーン	696 27.9
7	木	ごはん ギョウにゅう さわらのたつたあげ ◆きりほしだいこんのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん さといも でんぷん あぶら ごま さとう	ぎょうにゅう とりにく さわら ツナ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ しょうが きりほしだいこん こまつな	651 26.2
8	金	パン ギョウにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー じゃがいもとキャベツのにこみ	パン じゃがいも さとう でんぷん	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん コーン マッシュルーム グリンピース ほうれんそう チンゲンサイ	654 28.7
12	火	ふゆやさいかレー ぎょうにゅう むしシューマイ (2こ) ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	ぎょうにゅう ぶたにく しらすほし ぎょにく	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん コーン しょうが にんにく もやし こまつな だいこん	667 21.3
13	水	ミニミニパン ギョウにゅう やしそば ウインナーのソテー ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおりの チキンウインナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ もも パイン みかん ナタデココ	641 25.9
14	木	ごはん ギョウにゅう ハートのコロッケ キャベツとハムのソテー ほうれんそうスープ チョコプリン	ごはん はるさめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	ぎょうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ もやし コーン	694 21.7
15	金	パン ギョウにゅう ハムステーキ ジャーマンポテト やさいスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎょうにゅう とりにく ベーコン ハム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン さやいんげん パセリ	628 27.0
18	月	パン ギョウにゅう とりにくのマーレードに (2こ) もやしのカレーいため コンソメスープ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ みかん オレンジ にんにく もやし チンゲンサイ	626 29.5
19	火	ごはん ギョウにゅう わかさぎのからあげ ◆たくあんのおかかあえ みそおでん	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ぎょうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ みそ わかさぎ かつおぶし	だいこん にんじん こんにゃく しょうが たくあん もやし ほうれんそう	650 25.6
20	水	パン ギョウにゅう チリコンカン ◆れんこんサラダ ビーフンスープ	パン あぶら マヨネーズ ビーフン	ぎょうにゅう ぶたにく ぎょうにく てぼう とりにく とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム れんこん きゅうり ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	645 26.3
21	木	ごはん ギョウにゅう さばのヤンニョムかけ こまつなのナムル わかめスープ	ごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぷん	ぎょうにゅう とりにく わかめ さば やしぶた	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ねぶかねぎ ゆず にんにく しょうが こまつな もやし なら	649 25.1
22	金	こくとうパン ギョウにゅう さといものみそマヨチーズやき スパゲティのケチャップいため チンゲンサイのスープ	パン こくとう さといも あぶら マヨネーズ さとう スパゲティ	ぎょうにゅう チーズ とうふ みそ とりにく ベーコン	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ あかピーマン パセリ あおピーマン	647 25.0
25	月	ごはん ギョウにゅう にくだんこのてりに さんしょくごまあえ ぶたじる	ごはん さとう でんぷん ごま	ぎょうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	だいこん もやし しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ ピーマン こまつな はくさい コーン	650 25.6
26	火	★日本のお汁めぐり～しずおか～★ なめし ギョウにゅう ちくわのまっちゃあげ (2こ) きんぴらごぼう するがじる	ごはん さといも こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ぎょうにゅう いわし とうふ みそ ちくわ ぶたにく ぎょにく	あおな はくさい かぶ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	648 24.3
27	水	パン ギョウにゅう ウインナーとチンゲンサイのトマトに だいこんのツナあえ かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	ぎょうにゅう バター ベーコン ツナ チキンウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ トマト にんにく だいこん こまつな	628 26.2
28	木	ぶたピリどんぶり ぎょうにゅう トック ◆りんご	ごはん トック (もち) ごま さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ わかめ ねぎ はくさいキムチ いとこんにゃく ごぼう さやいんげん りんご	633 22.6