

# 2月

# 給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) タンパク(g)			
		体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)				
1 (金)	節分こんだて 小麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き もやしの梅和え すまし汁 節分豆	牛乳 かつおぶし わかめ	いわし とうふ せつぶんまめ	たまねぎ えのき もやし こまつな	にんじん しめじ キャベツ しょうが	こめ あぶら さとう	むぎ でん粉	631 23.8
4 (月)	スパゲッティミートソース 牛乳 レモンサラダ	牛乳 ぎゅうにく	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん ピーマン キャベツ	にんにく たまねぎ アスパラ	ソフト麺 あぶら	さとう でん粉	651 29.4
5 (火)	立春こんだて 菜の花ごはん 牛乳 魚のしょうが焼き 玉ねぎと麩の味噌汁	牛乳 とうふ みそ	さわら あぶらあげ わかめ	なのはな とうもろこし たまねぎ	にんじん しょうが だいこん	こめ ふ	むぎ	591 27.4
6 (水)	小麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 ゆかり和え	牛乳 やきどうふ	ぎゅうにく	にんじん もやし だいこん ごぼう	キャベツ ねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう	むぎ こんにやく	570 22.9
7 (木)	ライス 牛乳 チキンと野菜のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳 だいち	とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし にんにく	こめ さとう	じゃがいも マヨネーズ	650 23.2
8 (金)	小麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 水餃子スープ	牛乳 みそ わかめ	ぶたにく ぎょうざ	たまねぎ ピーマン キャベツ もやし	しいたけ にんじん たけのこ にんにく	こめ さとう	むぎ じゃがいも	631 26.1
12 (火)	小麦ごはん 牛乳 飛鳥鍋 ごもく 五目きんぴら	牛乳 たこボール みそ	とりにく やきどうふ ひらてん	たまねぎ はくさい えのき たけのこ	にんじん ほうれんそう ごぼう	こめ こんにやく ごまあぶら	むぎ さとう	639 29.6
13 (水)	コッペパン 牛乳 コロッケ コーンサラダ 野菜スープ	牛乳	ベーコン	にんじん キャベツ しめじ とうもろこし	きゅうり たまねぎ パセリ	パン じゃがいも	コロケ	602 19.3
14 (木)	チキンライス 牛乳 ハートオムレツ クリームスープ ムース	牛乳 ベーコン ハートオムレツ	とりにく	マッシュルーム グリーンピース にんじん	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら	むぎ バター ムース	696 24.5
15 (金)	小麦ごはん 牛乳 さけの味噌マヨネーズ焼き けんちん汁	牛乳 みそ	さけ とうふ	にんじん えのき ごぼう しいたけ	たまねぎ ねぎ だいこん	こめ こんにやく マヨネーズ	むぎ ごまあぶら さといも	624 29.0
18 (月)	カレーうどん 牛乳 海藻サラダ 一口ゼリー	牛乳 ちくわ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	キャベツ にんじん にんにく 海藻サラダ	うどん 一口ゼリー	さとう	660 22.6
19 (火)	小麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜のゆず香和え お雑煮	牛乳 とりにく	さば	ほうれんそう ゆず ごぼう だいこん	はくさい しいたけ にんじん ねぎ	こめ 白玉だんご ごま	むぎ さとう	692 25.3
20 (水)	小麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ	ウインナー	にんじん はくさい とうもろこし マッシュルーム	キャベツ ブロッコリー パセリ たまねぎ	こめ マカロニ じゃがいも	むぎ マヨネーズ さとう	715 24.4
21 (木)	小麦ごはん 牛乳 つみれと野菜の煮物 千切り大根のはりはりづけ	牛乳 あつあげ	たこボール	だいこん にんじん いんげん	きゅうり しいたけ	こめ じゃがいも こんにやく	むぎ さとう	568 22.0
22 (金)	キムタクごはん 牛乳 しゅうまい 中華スープ	牛乳 しゅうまい	ぶたにく ベーコン	たまねぎ はくさい しょうが もやし	にんじん たくあん にんにく チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう	むぎ じゃがいも	569 19.2
25 (月)	カミカミこんだて 小麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜のうま煮 もずく	牛乳 ひらてん	ししゃも	しいたけ グリーンピース ごぼう	にんじん もずく	こめ じゃがいも さとう	むぎ こんにやく	582 22.4
26 (火)	小麦ごはん 牛乳 鶏のマーレードがらめ 野菜ソテー 豆のスープ	牛乳 ベーコン	とりにく ひよこまめ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく	にんじん ピーマン パセリ	こめ あぶら でん粉	むぎ じゃがいも	696 29.2
27 (水)	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン	きなこ	にんじん キャベツ にんにく きゅうり	たまねぎ セロリー カリフラワー アスパラ	パン さとう マカロニ フレンチドレッシング	あぶら じゃがいも	621 19.8
28 (木)	小麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ ネーブル	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく ハム わかめ	にんじん にんにく たけのこ ねぎ だいこん	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	こめ あぶら でん粉	むぎ ごまあぶら さとう	655 27.8