



2月 学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂
2	月	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 小松菜のツナ和え 鶏野菜なべ			竹輪 みそ ツナ 鶏肉 もめん豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャバツ しょうが しめじ 白菜 ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 マロニー	油 ごま油	783 Kcal 36 g 25 g
3	火	五目手巻き寿司	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すいとん汁		鶏肉 豚肉 うす揚げ 卵 豆腐 大豆	牛乳 のり 青のり粉	にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが ねぎ えだまめ	えのきたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖 白玉粉 片栗粉 じゃがいも	油	778 Kcal 31 g 24 g 節分
4	水	白ごはん	牛乳	チキンチャップ はちみつレモンサラダ チャウダー		鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャバツ きゅうり コーン	レモン	米 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	752 Kcal 32 g 22 g
5	木	白ごはん	牛乳	鯖のごま味噌煮 ごま酢和え のっぺい汁		さば みそ 厚揚げ ロースハム 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう	ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	ごま	748 Kcal 31 g 25 g
6	金	白ごはん	牛乳	春巻き パンサンスー 鶏肉と青菜のスープ		春巻き ロースハム 卵 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		米 さとう はるまき マロニー 片栗粉	6 6	844 Kcal 26 g 32 g
9	月	キムたくチャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ 豆腐と卵のスープ フルーツ杏仁		豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キムチ	たくあん ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	756 Kcal 33 g 27 g
10	火	白ごはん	牛乳	白身魚の石垣フライ ポテトサラダ 揚げとわかめのみそ汁		ホキ ロースハム 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ねぎ	米 天ぷら粉 パン粉 じゃがいも	ごま 油 卵なしマヨネーズ	782 Kcal 30 g 28 g
11	水	建国記念の日											
12	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル カムジャタン		鶏肉 豚肉 もめん豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく もやし きゅうり 白菜	えのきたけ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	759 Kcal 34 g 23 g
13	金	チョコフレンチトースト	牛乳	トマトスパゲッティ コンソメスープ		卵 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根	キャバツ	食パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	747 Kcal 32 g 23 g
16	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 切干サラダ 野菜たっぷりみそ汁		鶏肉 ロースハム 厚揚げ みそ	牛乳 こんが	にんじん	しょうが 切り干し大根 もやし きゅうり	玉ねぎ 大根 キャバツ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油 ごま	755 Kcal 30 g 23 g
17	火	ピラフ	牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ		ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン 白菜 えのきたけ		米 小麦粉 パン粉	バター 油 生クリーム オリーブ油	762 Kcal 26 g 25 g
18	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ れんこんサラダ 鶏肉と大根の煮物		鶏肉 うずら卵	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 ひじき	にんじん	キャバツ きゅうり しょうが 大根	こんにゃく	米 天ぷら粉 片栗粉 砂糖	油 卵なしマヨネーズ ごま	751 Kcal 29 g 25 g
19	木	白ごはん	牛乳	せんざんき 白菜のゆかり和え いもたき		鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ゆかり粉	にんにく しょうが 白菜 きゅうり	こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ	米 里芋 片栗粉 米粉 砂糖	油	773 Kcal 31 g 29 g ジオパーク(愛媛)
20	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト		鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ パイン缶	バナナ	米 小麦粉 じゃがいも 麦 砂糖 ライスゼリー	油 バター カレールウ	852 Kcal 24 g 21 g
23	月	天皇誕生日											
24	火	白ごはん	牛乳	揚げギョーザ もやしの中華和え 豆乳ちゃんぽん		ギョーザ ロースハム 豚肉 なた おさり 豆乳	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ	白菜 ねぎ	米 砂糖 ラーメン	油 ごま ごま油	784 Kcal 27 g 25 g
25	水	食パン	牛乳	カツサンド ポイルキャバツ ポトフ ヨーグルト		豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャバツ 大根		食パン 砂糖 天ぷら粉 パン粉 キャバツ じゃがいも	油	771 Kcal 26 g 39 g お話給食(縁結びカツサンド)
26	木	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き じゃがいものきんぴら めった汁		さつまあげ 豚肉 ホキ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さいいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根 なめこ	ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ 油 ごま	762 Kcal 33 g 26 g
27	金	わかめごはん	牛乳	スコップコロツケ ツナサラダ コーンかき玉スープ		鶏肉 豆腐 牛肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャバツ きゅうり コーン		米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パン粉	ごま 油 オリーブ油	748 Kcal 28 g 23 g

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

