



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	2群	3群	4群	5群	6群
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		魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	小松菜 にんじん	キャバツ しょうが しめじ にんにく 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			にんじん	干しいたけ 白菜 しょうが ねぎ えだまめ	えのきたけ 白	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 うす揚げ 卵 豆腐 大豆		鶏肉 ロースハム ベーコン	にんじん	玉ねぎ レモン キャバツ きゅうり コーン		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		鶏肉 ロースハム 卵	にんじん	しょうが ねぎ 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		鶏肉 ロースハム 卵	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		豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	にんじん チンゲンサイ	にんにく たくあん ねぎ きゅうり 玉ねぎ キムチ もやし	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		鶏肉 ロースハム 厚揚げ みそ	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		鶏肉 豚肉 もめん豆腐 みそ	にんじん	にんにく もやし きゅうり 白菜	えのきたけ キムチ 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		卵 ベーコン	トマト にんじん 小松菜	にんにく キャバツ 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		鶏肉 ロースハム 厚揚げ みそ	にんじん	しょうが 切り干し大根 もやし キャバツ きゅうり ねぎ	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		ベーコン 鶏肉 豚肉	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		鶏肉 うずら卵	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		鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんじん ゆかり粉	にんにく しょうが 白菜 干しいたけ きゅうり ねぎ	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		鶏肉	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 ダイゼリー	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 あさり 豆乳		鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	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		豚肉 鶏肉 ウインナー	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		鶏肉 豆腐 牛肉 卵 ツナ ベーコン	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ こんにゃく 大根 なめこ		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		鶏肉 牛肉 卵 ツナ ベーコン	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、食品の栄養的な動きにより、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。

