



2月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	
1	木	カットコッペパン		スティックドッグ 大根のツナマヨあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ツナ	コッペパン さとう ごま ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうりにんじん たまねぎ キャベツ パセリ		773 30.9
2	金	★節分メニュー★		いわしのカリカリフライ② ごま酢あえ すまし汁 節分豆	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ いわし だいす わかめ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ	削り節 こんぶ	808 32.6
		しょうがごはん		魚のもみじ焼き ささみのごまあえ 呉汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいす あつあげ とりにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ	いりこ	783 35.0
5	月	麦ごはん		肉づめいなりのふくめ煮 ごまドレッシングあえ 五目うどん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ	ミルクパン さとう うどんめん	もやし きゅうりにんじん ねぎ コーン たまねぎ こまつな しいたけ	いりこ	836 35.7
6	火	ミルクパン		豚肉のケチャップ炒め ごぼうサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり きくらげ ねぎ はくさい		803 29.3
7	水	麦ごはん		ひじきシュウマイ③ 大根のナムル 中華風コーンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき たまご とりにく ベーコン	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	つぼづけ キムチ ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん コーン		753 28.9
8	木	キムタクごはん		ちくわのカレー揚げ③ 五色あえ じゃがいもそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく		818 29.5
9	金	麦ごはん		チリコンカン チーズサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ベーコン とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン しいたけ パセリ		809 33.7
13	火	カットコッペパン		ミニハンバーグ 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり もやし		828 30.2
14	水	★リクエストメニュー★ カレーライス (麦ごはん)		ツナサラダ 平めんスープ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ひらめんビーフン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ		767 30.8
15	木	★リクエストメニュー★ きなこ揚げパン		魚のごまみそ焼き ひじきの炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ とりにく さつまあげ ちくわ ひじき	こめ むぎ ごま さとう あぶら さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん いんげん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく		744 32.9
16	金	麦ごはん		きびなごカリカリフライ③ れんこんサラダ 白玉団子汁	とうふ あげ ちくわ ぎゅうにゅう とりにく きびなご	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまだんご	しいたけ だいこん にんじん れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ ごぼう	削り節 こんぶ	818 32.9
19	月	★宇城の味★ びりんめし まるごとくまさん元		トマトオムレツ 野菜ソテー 冬野菜のシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく スキムミルク ベーコン	ことうパン あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん かぶ ピーマン コーン たまねぎ ブロッコリー		780 34.5
20	火	黒糖パン		タッカルビ 中華サラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ もやし きゅうり ねぎ しいたけ えのき		765 30.5
21	水	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ もやしのあえ物 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	ほうれんそう もやし ねぎ ホールコーン にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	いりこ	717 28.3
22	木	麦ごはん		焼きぎょうざ② 春雨サラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		811 31.3
26	月	麦ごはん		スパゲティミートソース ひじきサラダ 豆乳ムース	ぎゅうにゅう ハム ひじき ぎゅうにく ぶたにく だいす えだまめ とうにゅう	ことうパン さとう あぶら スパゲティ ごま	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり		888 34.2
27	火	ココアパン		いわししょうが煮 野菜の甘酢あえ 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あげ とうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	きゅうりにんじん キャベツ だいこん はくさい しいたけ	いりこ	780 29.5
28	水	麦ごはん		メンチカツ コーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	にんじんパン あぶら さとう じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうりにんじん コーン たまねぎ しょうが ブロッコリー		843 25.8
29	木	人参パン							