



# [2月]学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養素	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる		
1	もく	むぎごはん		だいこんのそぼろに うすやきたまごのごまずあえ てづくりしおこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いんげん たまご ちりめん(かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	627	24.8
2	きん	セルフてまき		うおそうめんじる ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう かにふうみかまほこ たまご ツナ だいず とうふ のり わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう うおそうめん マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	669	26
5	げつ	むぎごはん		だいこんとしょうがのスープ スズキのピザふうカップやき れんこんとにんじんのきんぴら	ぎゅうにゅう つくね スズキ チーズ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ こんにやく さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが いんげん しめじ ピーマン たまねぎ コーン れんこん	668	28.1
6	か	あげパン		ウイナースープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー	コッペパン さとう あぶら マカロニ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう コーン	626	18
7	すい	むぎごはん		はるさめスープ やきぎょうざ	ぎゅうにゅう つくね ぎょうざ	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら さらたまドレッシング	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが きゅうり サラダたまねぎ	628	20.8
8	もく	チーズサンド		しらたまぜんざい コロッケ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム	まるパン あずき さとう しらたまもち コロッケ あぶら	ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	613	22.2
9	きん	ポークカレーライス		たくあんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	たまねぎ れんこん にんじん きゅうり にんにく しょうが キャベツ たくあん みかんかん みかんジュース アガー	655	18.4
12	月	けんこくきねんのひ ぶんりかひ きゅうじつ <b>建国記念の日 振替休日</b>							
13	か	こめこパン		ナポリタン ソースカツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ヒレカツ	こめこパン さとう スパゲティ オリーブゆ あぶら イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトかん きゅうり キャベツ コーン	797	36.7
14	すい	チキンライス		コーンポタージュ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ミルクチョコレート	こめ さとう じゃがいも さとう こむぎこ パター カシューナッツ	にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマン	858	22.3
15	もく	しろごはん		にくじゃが ごしよくあえ のりたまごふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご こんぶ のりたまごふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし ほうれんそう	621	20.7
16	きん	むぎごはん		なめこのみそしる いわしのしょうがに かみかみあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ いわし さきいか	こめ むぎ さとう じゃがいも カシューナッツ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	646	26.9
19	げつ	ごふくまい		ぶたじる てづくりやさいかきあげ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ ちくわ (いりこ)	こめ ごふくまい さとう さとも てんぷらこ こんにやく オリーブゆ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ いんげん ブロッコリー きゅうり コーン	620	22.6
20	か	こくとうパン		オニオンスープ マカロニグラタン クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ パター マカロニ クレープ	たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム コーン ほうれんそう	690	25.6
21	すい	むぎごはん		ふわふわたまごのスープ くろだいのてんぷら・かつおぶしとしおのふりかけ やさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ベーコン クロダイ たまご チーズ ちくわ	こめ むぎ パンこ てんぷらこ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい コーン ねぎ キャベツ こまつな ゆかり	673	27.6
22	もく	クリームチーズむしパン		ビーフシチュー じゃこじゃがサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん	さとう じゃがいも ごま ホットケーキミックス ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	641	19.5
23	きん	てんのうたんじゅうび <b>天皇誕生日</b>							
26	げつ	ぶたキムチごはん		けんちんじる しゅうまい ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ ひじき (かつお・こんぶ)	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく さとも	しょうが キムチ にんじん ねぎ だいこん ごぼう キャベツ しいたけ もやし えだまめ	658	27
27	か	むぎごはん		ふゆやさいみそしる にくづめいなり ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あつあげ にくづめいなり	こめ むぎ さとう さとも こんにやく ごま	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	682	24.1
28	すい	ちゅうかふうまぜごはん		とりごぼうじる おこのみすりみてん	ぎゅうにゅう とりにく あおのり むきえび たまご かつおぶし ずりみ あげ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとも あぶら マヨネーズ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ しょうが	722	32.3
29	もく	てづくりウイナーパン		はくさいスープ みずなとだいこんのサラダ ムース	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく しらす	パンきじ じゃがいも あぶら さとう ムース	はくさい たまねぎ にんじん コーン だいこん みずな	650	21.6

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。 太字はリクエストメニューです。