



2月 いつわしょうがっこうこんだてひょう

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	かぼちゃパン		チキンピーンズ てづくりメンチカツ レモンサラダ	牛乳 大豆 とり肉 牛肉	かぼちゃパン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ 小麦粉 ごま オリーブ油	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ コーン レモン	677 30.0
3	か	すめし (セルフえほうまき)		すまし汁 いわしのみぞれに マヨネーズあえ・のり	牛乳 かまぼこ 豆腐 とり肉 わかめ いわし のり (かつお節・こんぶ)	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ しいたけ	664 25.1
4	すい	まるパンカット		こめこのクリームシチュー てりやきパティ キャベツのコールスロー・スライスチーズ	牛乳 とり肉 スライスチーズ	コッペパン じゃがいも あぶら 米粉 バター	人参 たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 キャベツ	678 30.8
5	もく	むぎごはん		あまくさぎゅうにくのすきやき きびなごまフライ② もやしのすのもの	牛乳 厚揚げ 牛肉 きびなご とり肉	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま パン粉	ねぎ はくさい えのきたけ 人参 キャベツ こんにやく しいたけ もやし	696 25.4
6	きん	キムタクごはん		わかめスープ あつやきたまご ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 豆腐	米 麦 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 大根 ごぼう キャベツ にら たまねぎ 人参 しいたけ えのきたけ	608 23.9
9	げつ	パインパン		きつねうどん さかなのマヨネーズやき にんじんドレッシングサラダ	牛乳 かまぼこ 油あげ ホキ	パインパン 砂糖 うどん麺 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	しいたけ 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり アスパラガス	671 28.2
10	か	むぎごはん		あまくさぶたにくのカレー だいずナゲット かいそうサラダ	牛乳 天草ぶた肉 大豆 わかめ	米 麦 油 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	695 21.5
11	すい			けんこくきねんのひ				
12	もく	むぎごはん		はっぼうさい ぎょうざ パンサンスー	牛乳 かまぼこ うずら卵 ぶた肉 わかめ とり肉 錦糸卵	米 麦 でんぶん 小麦粉 あぶら はるさめ	はくさい たまねぎ チンゲンサイ 人参 きくらげ きゅうり もやし	671 26.2
13	きん	わかめごはん		もずくのすましじる からあげ ツナマヨあえ	牛乳 とうふ ちくわ とり肉 わかめ もずく ツナ (かつお節・こんぶ)	米 麦 あぶら ごま でんぶん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ	627 29.2
16	げつ	こくとうパン		ひらめんスープ ひじきコロッケ スナップサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひじき とり肉	黒糖パン クイッティオ ごまあぶら 小麦粉 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ	もやし たまねぎ ねぎ スナップえんどう きゅうり キャベツ	653 20.8
17	か	むぎごはん		マーボーどうふ にんじんシューマイ だいこんナムル	牛乳 あつあげ ぶた肉 大豆 すりみ とり肉 こんぶ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん ごま ごまあぶら	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ 大根	678 28.7
18	すい	ミルクパン		タイピーエン チキンカツ れんこんチップサラダ	牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずら卵 とり肉 あおのり	ミルクパン 春雨 米粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パンこ さとう	人参 こまつな キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ れんこん	684 29.7
19	もく	むぎごはん		だごじる さばのしおやき たかないため・ぼんかん	牛乳 油あげ とり肉 ちくわ さば ひじき かつお節 ちりめん	米 麦 ごま さとう 小麦粉	人参 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ たかな ぼんかん	698 32.0
20	きん	むぎごはん		だいずのいそに れんこんつくね きりぼしだいこんのすのもの	牛乳 大豆 厚揚げ さつまあげ とり肉 ひじき	米 麦 さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	こんにやく いんげん 人参 きゅうり 大根	660 27.6
23	げつ			てんのうたんじょうび				
24	か	むぎごはん		あいしょうじる なすバーグ だいこんとわかめのすのもの	牛乳 とり肉 こうや豆腐 ぶた肉 わかめ (にぼし)	米 麦 しらたき パンこ ごま でんぶん さつまも さとう	人参 たまねぎ ねぎ なす きゅうり 大根	659 25.3
25	すい	あげパン		やさいスープ オムレツ じゃこじゃがサラダ	牛乳 きな粉 大豆 チキンウィンナー 卵 ちりめん	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ きゅうり	616 23.6
26	もく			ふりかえきゅうぎょうび				
27	きん	むぎごはん		かきたまじる さばのごまみそに はくさいときさみのごまネーズあえ	牛乳 とうふ たまご さば とり肉 (にぼし)	米 麦 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	人参 たまねぎ にら えのきたけ はくさい しいたけ コーン	634 25.9

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。