

2月の給食献立

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	カロリー Kcal	蛋白質 (g)
2	月	パン	コッペパン・牛乳 鶏肉の照り焼き ツナサラダ たまごとトマトのスープ	牛乳・鶏肉 ツナ・たまご	玉ねぎ・人参 とうもろこし キャベツ・トマトソース	コッペパン・三温糖 卵黄マヨネーズ・じゃがいも	酒・しょうゆ みりん風・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ 塩	636	30.9
3	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 いわしの生姜煮 白菜としめじのごまあえ のっつい汁・福豆【節分献立】	牛乳・いわし ちくわ 鶏肉・豆腐 福豆	白菜・人参・しめじ だいこん・ごぼう 玉ねぎ・人参・えのき こんにゃく・小松菜 しょうが	麦ごはん・すりごま 三温糖・片栗粉	しょうゆ・いりこだし みりん風・塩	729	26.7
4	水	パン	コッペパン・アシドミルク レバー入りチキンメンチカツ かぼちゃとチーズのサラダ 鶏と野菜のスープ	アシドミルク メンチカツ(レバー入り) チーズ・鶏肉	かぼちゃ・枝豆・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 人参	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 卵黄マヨネーズ	ウスターソース 酒・ケチャップ 塩・こしょう・コンソメ	626	24.1
5	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 蒸し焼壳・回鍋肉 青梗菜のスープ	牛乳・肉焼壳 甜面醤・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・にんにく しょうが・青梗菜・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・ごま油・片栗粉	豆板醤・しょうゆ 中華だし・塩・片栗粉	678	26.9
6	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 関西風カレー肉じゃが だいコーンサラダ★ 青菜とキャベツの味噌汁	牛乳・牛乳 ツナ・白みそ	玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・枝豆 大根・とうもろこし キャベツ・ほうれん草	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 和風ドレッシング	カレー粉・みりん風 和風だし・しょうゆ・塩 いりこだし	711	25.1
9	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏のから揚げねぎソース 切干大根煮 もやしスープ	牛乳・鶏肉 油揚げ	しょうが・青ねぎ 切干大根・人参 いんげん・こんにゃく 玉ねぎ・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 片栗粉・三温糖	酒・しょうゆ・穀物酢 みりん風・和風だし 中華だし・塩	777	28.2
10	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 野菜の梅しそナムル 青菜と豆腐のすまし汁	牛乳・さば・豆腐	大根・キャベツ きゅうり・人参 ゆかり・小松菜 玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 片栗粉	酒・和風だし しょうゆ・塩 みりん風・いりこだし	587	22.4
12	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏の親子煮 もやしと青菜のからし和え さつまいもの味噌汁	牛乳・鶏肉 かまぼこ・たまご 白みそ・油揚げ わかめ・かつおぶし	玉ねぎ・ほうれん草 もやし・人参	麦ごはん・三温糖 さつまいも	しょうゆ・和風だし みりん風・洋からし いりこだし	740	31.4
13	金	ごはん	麦ごはん・ジョア(プレーン) ハートのコロッケ ごぼうサラダ・かきたま五目スープ ハートのプリン 【バレンタイン献立】	ジョア(プレーン) たまご	ごぼう・玉ねぎ・人参 とうもろこし・たけのこ しいたけ・キャベツ	麦ごはん・キャノーラ油 コロッケ 三温糖・卵黄マヨネーズ 片栗粉・ハートのプリン	和風だし・中華だし しょうゆ・塩	761	18.4
16	月	パン	コッペパン・牛乳 白身フライ・トマトビーンズ コーンスープ	牛乳・白身フライ 大豆	玉ねぎ・人参・いんげん とうもろこし・枝豆 うらごしコーン ドライセリ	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・ホワイトルウ	ケチャップ コンソメ 塩	714	26.5
17	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 麻婆厚揚げ 揚げ餃子 ワンタンスープ	牛乳・厚揚げ・肉餃子 豚肉・甜面醤	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉・ワンタン	豆板醤・中華だし 酒・しょうゆ・塩	812	30.2
18	水	パン	ミニコッペパン・アシドミルク 冬野菜の近江牛ビーフシチュー 温野菜・ほうれん草のヌイユパスタ 【近江牛学校給食等提供事業献立】	アシドミルク・牛肉	大根・人参・玉ねぎ いんげん・にんにく しょうが・かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・デミグラスソース ハヤシルウ・じゃがいも さつまいも ほうれん草ヌイユ (ほうれん草パスタ)	酒・ケチャップ しょうゆ・塩	553	20.8
19	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン 野菜のおかか和え けんちん汁	牛乳・鶏肉 かつおぶし・豆腐	にんにく・小松菜 もやし・人参・玉ねぎ ごぼう	麦ごはん・小麦粉 キャノーラ油・三温糖 片栗粉	酒・塩 こしょう・コチジャン ケチャップ・しょうゆ みりん風・いりこだし	746	28.7
20	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 白菜とあげの煮びたし えのきの味噌汁	牛乳・豆腐ハンバーグ 油揚げ・白みそ	玉ねぎ・人参 たけのこ・きくらげ 白菜・えのき・ほうれん草	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	しょうゆ・和風だし いりこだし	729	27.7
24	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 やきとり・春雨の中華和え ジンジャースープ	牛乳・鶏肉	しょうが・にんにく 長ねぎ・人参・きゅうり 玉ねぎ・たけのこ	麦ごはん・三温糖 春雨・ごま油 片栗粉	酒・しょうゆ みりん風・穀物酢 中華だし・塩	686	30.0
26	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の煮物 もずくの中華スープ	牛乳・豚肉 高野豆腐・もずく	玉ねぎ・ピーマン カラーピーマン・しょうが 人参・いんげん・しいたけ	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉	酒・しょうゆ みりん風・和風だし 中華だし・塩	670	33.1
27	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 あじの塩焼き ひじきとお豆の金平 豚汁	牛乳・あじ 芽ひじき・ちくわ 大豆・豚肉・白みそ	ごぼう・カラーピーマン とうもろこし・枝豆 キャベツ・玉ねぎ・人参 こんにゃく	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・いりごま・ごま油	酒・塩 和風だし・しょうゆ いりこだし	651	33.6

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。

印は卒業生のリクエストメニューになります。