

 カモンちゃんマークは卒業生のリクエストメニューです。3月にも続きます。

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	たんぱく質 g
3	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 いわしの梅煮 キャベツといんげんのごま和え のっぺい汁 ごはん 福豆 (節分献立)	牛乳・いわし 鶏肉・豆腐 福豆	キャベツ・人参・いんげん ごぼう・大根・こんにやく 小松菜・しょうが・梅	麦ごはん・三温糖 すりごま・片栗粉	しょうゆ・和風だし いりこだし・みりん風	713	27.9
4	火	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・さつまいもの味噌汁 ごはん	牛乳・鶏肉 油揚げ・切昆布 白みそ	しょうが・にんにく・青ねぎ 切干大根・人参・いんげん 玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 ごま油・さつまいも	酒・しょうゆ 穀物酢・みりん風 和風だし・いりこだし	860	29.2
5	水	パン	コッペパン・アシドミルク さばのハーブ焼きトマトソース 温野菜・野菜コンソメスープ	アシドミルク・さば 豆乳	ローズマリー・トマトソース 玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー 人参・ドライパセリ とうもろこし・うらごしコーン	コッペパン・小麦粉 キャノーラ油・三温糖 じゃがいも・ホワイトルウ	白ワイン・塩 トマトケチャップ コンソメ・こしょう	629	23.9
6	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 煮し焼売・回鍋肉 青梗菜のスープ ごはん	牛乳・肉焼売 豚肉・甜面醬	キャベツ・人参 ピーマン・しょうが・にんにく 青梗菜・玉ねぎ・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・ごま油・片栗粉	酒・塩・こしょう 豆板醤・中華だし しょうゆ	759	26.9
7	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉と里芋の味噌煮 野菜のおかかマヨネーズ ごはん もずく汁	牛乳・豚肉・かつお節 もずく・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・キャベツ	麦ごはん・さといも 三温糖・片栗粉 卵黄マヨネーズ	和風だし・しょうゆ 酒・いりこだし・塩	688	22.3
10	月	パン	コッペパン・牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き コールスローサラダ たまごとトマトのスープ	牛乳・鶏肉 たまご	ドライパセリ・キャベツ 玉ねぎ・人参・とうもろこし トマトソース	コッペパン・卵黄マヨネーズ コールスローサラダ・三温糖 じゃがいも・キャノーラ油	白ワイン・塩・こしょう トマトケチャップ コンソメ	669	28.1
12	水	パン	コッペパン・アシドミルク チキンメンチカツ (レバー入り) ポテトサラダ・鶏と野菜のスープ	アシドミルク メンチカツ (レバー入り) 鶏肉	玉ねぎ・とうもろこし 人参・きゅうり ブロッコリー・大根	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 じゃがいも・卵黄マヨネーズ	ウスターソース 酒・トマトケチャップ 塩・コンソメ	669	18.1
13	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 ごはん 昆布のすまし汁	牛乳・鶏肉 かまぼこ・卵・油揚げ わかめ・切昆布	玉ねぎ・ほうれん草 もやし・人参	麦ごはん・三温糖	しょうゆ・和風だし みりん風・からし いりこだし・塩	693	26.9
14	金	ごはん	キーマカレー (麦ごはん・野菜キーマカレー) ジョア (ストロベリー) ハートのハンバーグ・福神漬け 【バレンタイン献立】	鶏肉・大豆 ジョア (ストロベリー) ハートのハンバーグ	玉ねぎ・大根 人参・ほうれん草・福神漬け	麦ごはん・キャノーラ油 カレールウ	ウスターソース トマトケチャップ	794	29.1
17	月	パン	コッペパン・牛乳 白身魚フライ・ごぼうのサラダ ミネストローネ	牛乳・白身フライ	ごぼう・玉ねぎ・人参 いんげん・キャベツ ピーマン・トマトソース	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・卵黄マヨネーズ	和風だし トマトケチャップ チキンコンソメ 塩	610	24.6
18	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 野菜麻婆豆腐・三色ナムル ワンタンスープ ごはん	牛乳・豆腐・豚肉 甜面醬	しいたけ・大根・玉ねぎ 人参・長ねぎ・しょうが にんにく・もやし・ほうれん草	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉・わんたん	豆板醤・中華だし 酒・しょうゆ・塩	695	22.1
19	水	パン	ミニ黒糖パン・アシドミルク 近江牛のビーフシチュー イタリアンサラダ 青菜のスパゲティ	アシドミルク・牛肉 ベーコン	大根・人参・玉ねぎ かぼちゃ・ほうれん草 にんにく・ブロッコリー	黒糖コッペパン (ミニ) キャノーラ油・ハヤシルウ デミグラスソース・三温糖 イタリアンサラダ・スパゲティ じゃがいも・オリーブオイル	塩・コンソメ トマトケチャップ しょうゆ・みりん風 和風だし	576	25.7
20	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン 春雨中華和え けんちん汁 ごはん	牛乳・鶏肉・豆腐	にんにく・きゅうり・人参 玉ねぎ・ごぼう	麦ごはん・小麦粉 キャノーラ油・春雨 三温糖・片栗粉・ごま油	酒・しょうゆ 中華だし・コチジャン トマトケチャップ・穀物酢 塩・いりこだし	738	27.2
21	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚のしょうが焼き 白菜と青菜の煮びたし つみれ汁 ごはん	牛乳・豚肉・油揚げ いわしつみれ・白みそ わかめ	玉ねぎ・ピーマン しょうが・白菜・人参 小松菜・ごぼう	麦ごはん・キャノーラ油 片栗粉 三温糖	酒・しょうゆ 和風だし・いりこだし	785	34.6
25	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉とごぼうの柳川風 青菜の磯香和え ごはん かまぼこえのすまし汁	牛乳・豚肉 ちくわ・たまご・刻みのり かまぼこ	玉ねぎ・ごぼう・こんにやく グリーンピース もやし・ほうれん草・人参 えのき	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖	しょうゆ・和風だし いりこだし・塩	689	28.8
26	水	めん	みそラーメン (野菜みそスープ・中華そば) アシドミルク・揚げ餃子 ピリ辛きゅうり	豚肉・白みそ・アシドミルク 餃子	とうもろこし・キャベツ 人参・にら・もやし きゅうり・にんにく・しょうが	中華そば・キャノーラ油 小麦粉・三温糖・ごま油	鶏ガラスープ しょうゆ・穀物酢 豆板醤	664	23.1
27	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉のガーリック炒め 高野豆腐の煮物 わかめスープ ごはん	牛乳・鶏肉 高野豆腐・わかめ	玉ねぎ・キャベツ・にら しょうが・にんにく 人参・いんげん・しいたけ もやし	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・しょうゆ 和風だし・中華だし・塩	751	28.3
28	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 あじの塩焼き 厚揚げひじき煮 豚汁 ごはん	牛乳・あじ 厚揚げ・芽ひじき 豚肉・豆腐・白みそ	枝豆・糸こんにやく 人参・キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖	酒・塩 しょうゆ・和風だし いりこだし	696	34.6

*材料の都合で献立を変更することがあります。