



2月 きゅうしょくこんだてひょう



ひにち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき						エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g		
		あかのだべもの けつえき・きんにく・ほねになる		きいろのだべもの エネルギーになる		みどりのだべもの からだのしょうじをどとのえる					
1 月	コーンピラフ ポテトのカリカリやき だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう	とりにく ハム ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	あぶら バター	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	だいこん	613 20.0	21.3 2.7
2 火	むぎいりごはん いわしのかばやき さわにわん ふくまめ	ぎゅうにゅう	いわし ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ でんぷん	あぶら さとう	にんじん ぼんのうねぎ ごぼう	だいこん えのきたけ		663 25.7	24.0 1.9
3 水	コッパン チリコンカーン マカロニスープ ヨーグルトボンチ	ぎゅうにゅう	だいたす ぶたにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン ごむぎこ マカロニ じゃがいも	マーガリン	にんじん パセリ たまねぎ	にんにく マッシュルーム とうもろこし	りんごかん バインかん おうとうかん	624 27.0	17.9 2.5
4 木	まめまめドライカレー ごまドレッシングサラダ もやしとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう	だいたす レンズまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ごむぎこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん ピーマン トマトかん マンナム	たまねぎ にんにく キャベツ	もやし しょうが ながねぎ	661 25.3	21.7 2.4
5 金	ツナコーントースト ひよこまめスープ せいやなしかん	ぎゅうにゅう	ツナ ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マヨネーズ	あぶら	パセリ にんじん ごまつな	とうもろこし かぶ たまねぎ せいやなしかん		629 22.8	24.0 2.5
8 月	きんぴらごはん あじのたつたあげ なめこじる いよかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく あじ とうふ	ぎゅうにゅう みそ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	しらたき にんじん ごまつな	ごぼう グリーンピース しょうが	なめこ ながねぎ いよかん	623 26.8	21.0 2.7
9 火	ロールパン ホキのピザやき だいこんのクリームシチュー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう	ホキ とりにく ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン ごむぎこ マーガリン	あぶら	あかピーマン ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし	キャベツ エリンギ とうもろこし	637 31.3	25.1 2.5
10 水	マーボーだいたすどん たまごごまつなスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	だいたす ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	にら ごまつな にんじん	きくらげ にんにく ながねぎ	えのきたけ りんごかん みかんかじゅう バインかん	661 26.1	16.8 1.7
12 金	スパゲッティミートソース もやしのソテー チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ ココア ホットケーキ	チョコレート あぶら バター	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ しょうが にんにく	セロリ マッシュルーム もやし	651 25.2	24.1 2.7
15 月	にんじんチャーハン ホキのカシューナッツあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう	ハム ホキ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら カシューナッツ あぶら	にんじん ごまつな ピーマン ほうれんそう	ながねぎ しょうが たけのこ	ほししいたけ わかめ	627 30.4	21.7 2.9
16 火	バターライス ポークストロガノフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ごはん ごむぎこ なまクリーム	バター あぶら	にんじん にんにく トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム だいこん	キャベツ だいこん	642 22.1	22.0 1.7
17 水	ぶたキムチどん とうもろこしスープ ナムル	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にら にんじん パセリ クリームコーン	にんにく たまねぎ はくさい(キムチづけ)	もやし とうもろこし	644 26.8	17.5 2.4
18 木	くろパン こおりどうふのツナマヨやき はくさいとセロリのスープ	ぎゅうにゅう	こおりどうふ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも マヨネーズ	バター	パセリ たまねぎ	とうもろこし はくさい	セロリ にんにく	667 24.2	29.2 2.8
19 金	げんまいごはん すきやきに やさしいごまあえ はっさく	ぎゅうにゅう	ぶたにく やさきどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん げんまい じゃがいも	あぶら ごま さとう	にんじん はくさい こんにゃく	ながねぎ キャベツ	もやし はっさく	619 23.7	19.5 1.7
22 月	いりまめごはん はたはたのからあげ のっぺいじる りんごかん	ぎゅうにゅう	だいたす はたはた とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん さといも	あぶら	にんじん ほうれんそう こんにゃく	だいこん ながねぎ	りんごかん	617 24.0	19.5 2.2
24 水	ごはん ごぼういりハンバーグ にびたし みそじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ さとう	あぶら でんぷん	ごまつな にんじん	たまねぎ ごぼう	はくさい ながねぎ	654 27.7	19.1 2.7
25 木	カレーなんばんうどん わふうツナサラダ ボンデケーキ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	うどん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごむぎこ	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん	きゅうり とうもろこし	615 24.8	23.5 2.3
26 金	ソフトフランスパン たらのシチュー パリパリサラダ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう	たら ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも ごむぎこ ワンタンのかわ	あぶら マーガリン ごまあぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	とうもろこし キャベツ	659 26.9	27.2 2.7

*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*栄養価は、中学年の量のもです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
639	25.6	22.0	2.4