



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・ほねにひる		きいろのだべもの エネルギーになる		みどりのだべもの からだのちようしをどとのえる					
1 火	コッペパン レンズまめのシチュー こまつなのソテー(もやしいり) いちごジャム	ぎゅうにゅう	とりにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ハム	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ	あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム	パセリ こまつな もやし	いちごジャム	657 26.5	21.8 2.6
2 水	まめまめドライカレー マカロニスープ ネーブルオレンジ※	ぎゅうにゅう	だいす レンズまめ ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	トマトかん マッシュルーム ホールコーンかん	パセリ きよみオレンジ	645 25.0	14.2 2.3
3 木	むぎごはん てりやきいわしハンバーグ すましじる ふくまめ	ぎゅうにゅう	ふたにく いわしすりみ とうふ とうにゅう ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ ふくまめ	ごはん いむぎ パンこ さとう	あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが	えのきだけ にんじん	ほうれんそう	622 29.2	19.7 2.1
4 金	ジャージャーめん キャベツとこえびのちゅうかいだめ あんにとどうふ アーモンド	ぎゅうにゅう	ふたにく むきえび とうにゅうあんにんかんでん	ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん こまあぶら さとう でんぷん	あぶら アーモンド	にんじん ただのこみすに ながねぎ ほししいだけ	しょうが キャベツ おうとうかん パインかん	りんごかん みかんかじゅう	578 25.6	20.8 2.7
7 月	いりまめごはん ほっけのだつたあげ どさんこじる ぼんかん	ぎゅうにゅう	だいす ほっけ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう なまわかめ	ごはん でんぷん じゃがいも バター	あぶら	しょうが にんじん	ながねぎ ホールコーンかん	こまつな ぼんかん	693 27.7	24.0 2.5
8 火	ごはん はたはたのなんばんづけ はくさいのにびたし おことじる	ぎゅうにゅう	はたはた はなかつお あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん じょうしんこ さとう ごま	あぶら さといも こんにゃく	たかのつめ ながねぎ ごぼう	はくさい こまつな	だいこん にんじん	615 20.9	17.0 2.4
9 水	コッペパン チリコンカン ようふうかきたまじる ヨーグルトボンチ	ぎゅうにゅう	だいす ふたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン マーガリン こむぎこ じゃがいも	でんぷん	たまねぎ にんにく にんじん	パセリ みかんかん パインかん	おうとうかん トマトピューレ	650 27.8	23.3 2.7
10 木	わかめごはん すきやきに キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう	ふたにく やきどうふ あぶらあげ わかめごはんのもと	ぎゅうにゅう はなかつお	ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら さとう	にんじん キャベツ	はくさい ながねぎ		642 24.5	18.9 2.4
14 月	スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのソテー きなココアマフィン	ぎゅうにゅう	ふたにく ハム ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう きなこ たまご	スパゲティ ホットケーキ さんおんどう マーガリン	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	にんにく セロリ トマトかん マッシュルーム	キャベツ ホールコーンかん トマトピューレ	644 25.0	22.8 2.9
15 火	ごはん さばのおろしに すましじる はっさく	ぎゅうにゅう	さば とうふ かまぼこ なまわかめ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう		しょうが だいこん えのきだけ	にんじん こまつな ながねぎ	はっさく	628 24.2	22.4 2.6
16 水	くろパン はくさいのクリームシチュー おんやさいサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ	あぶら	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	グリーンピース プロッコリー	カリフラワー ホールコーンかん	607 23.0	22.3 2.4
17 木	むぎごはん おでん ほうれんそうのいそあえ	ぎゅうにゅう	おきあみボール やきちくわ がんもどき うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ ツナかん きざみり	ごはん むぎ さといも さとう	ごま	だいこん にんじん	ほうれんそう はくさい		605 23.8	16.8 2.4
18 金	ソフトフランスパン だいこんのクリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ マーガリン	あぶら	だいこん にんじん たまねぎ	プロッコリー マッシュルーム カリフラワー	ホールコーンかん	620 27.2	23.1 2.7
21 月	ピピンパ トックじる はくさいのソテー	ぎゅうにゅう	ふたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	あぶら トック でんぷん	しょうが にんにく ほししいだけ にんじん	こまつな だいこん たかのつめ ながねぎ	はくさい エリンギ チンゲンサイ	627 25.1	17.6 2.2
22 火	げんまいごはん ジャージャンどうふ いりこたけのたまごからあえ いよかん	ぎゅうにゅう	なまあげ ふたにく いりこ たけのたまご	ぎゅうにゅう	ごはん げんまい ごまあぶら さとう	ごま	にんじん キャベツ ながねぎ	ただのこみすに しょうが ほししいだけ	チンゲンサイ いよかん	630 29.5	22.2 1.4
24 木	とりごぼうピラフ さけのこめこあげ いゆやさいスープ カシューナッツ	ぎゅうにゅう	とりにく さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	ごはん バター さとう じょうしんこ カシューナッツ	あぶら ごまあぶら さといも でんぷん	ごぼう にんじん グリーンピース パセリ	レモンかじゅう しょうが だいこん	プロッコリー	668 31.0	22.4 2.8
25 金	ロールパン たらのナッツパンこやき はくさいスープ りんごかん	ぎゅうにゅう	たら とりにく	ぎゅうにゅう	パン アーモンド パンこ でんぷん	オリーブゆ	にんにく パセリ はくさい	にんじん ほうれんそう ほししいだけ	しょうが りんごかん	620 27.7	22.2 2.9
28 月	ごはん かんぴょういりたまごやき みそじる はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう	たまご とうふ なまわかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう はなかつお	ごはん さとう じゃがいも		かんぴょう ばんのうねぎ	にんじん ながねぎ	はくさい こまつな	630 24.5	17.7 2.4

*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、中学年の量のものです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
632	26.0	20.5	2.5

※アレルギー等による詳細献立表には、清見オレンジ提供を記載していましたが、収穫時期等の関係でネーブルオレンジに変更いたしました。ご承知おきください。