



# 2月 きゅうしょくこんだてひょう

給食回数 19回



ひら ょうび	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	
		あかのためもの けつえき・さんにく・ほけにのる	きいろのためもの エネルギーにのる	みどりのためもの からだのちようしをとのえる						
1	ぶどうパン スパニッシュオムレツ フィヤペースふうスープ デコボン	たまご えび ほたて	ぎゅうにゅう いか ハム	パン オリーブオイル	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ デコボン	にんじん ハセリ にんにく	625 32.2	17.7 2.9	
2	さんしょくそぼろどん こまつなとじゃこのために こまみそしる	たまご ちりめんじゃこ はなかつお だいす	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりこ	ごはん あぶら じゃがいも	さとう こまあぶら こま	にんじん こまつな ねぎ		637 28.4	18.2 2.5	
3	げんまいごはん いわしのかばやき すましじる ふくまめ	いわし かまぼこ ふくまめ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	ごはん でんぶん さとう	げんまい あぶら	えのき にんじん こまつな		669 28.3	25.6 2.4	
6	きなこあげパン コーンポタージュ フルーツポンチ	きなこ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう こむぎこ	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ハセリ ぶどう	とうもろこし パイン	639 18.9	22.7 2.4	
7	ごはん きりほしだいこんのたまごやき ぶたじる のりのつくだに	たまご ぶたにく のり ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	ごはん じゃがいも	あぶら さとう	しょうが こぼろ ねぎ にんじん	きりほしだいこん	630 25.0	16.6 2.6	
8	いりまめごはん ぶりのてりやき のっぺいじる いよかん	だいす とりにく とうふ ぶり	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	ごはん あぶら	さといも でんぶん	だいこん ねぎ いよかん	ほうれんそう	662 31.7	23.2 2.5	
9	コッペパン ポテトのアーモンドあげ はくさいスープ いちごジャム		ぎゅうにゅう	パン ドックこ あぶら いちごジャム	じゃがいも アーモンド でんぶん	はくさい しいたけ にんじん しょうが	ほうれんそう	643 21.6	24.0 2.6	
10	ちゅうかおこわ はたはたのからあげ だいこんのちゅうかスープ はるみ	ぶたにく とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう とうふ はたはた	ごはん でんぶん こむぎこ	もちこめ あぶら こまあぶら	しいたけ しょうが ねぎ はるみ	たけのこ だいこん きくらげ	607 25.6	20.7 2.7	
13	スパゲッティミートソース はくさいソテー チョコレートケーキ	ぶたにく ハム チーズ	ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ ミックスこ さとう チョコレートチップ	あぶら バター さとう	にんじん にんにく ハセリ エリンギ	たまねぎ セロリ トマト チンゲンサイ	しょうが マッシュルーム はくさい	634 24.3	22.9 2.5
14	ごはん さばのゆすみそやき もやしのおかかあえ よしのじる	さば はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん でんぶん	さとう	しょうが こまつな にんじん	ゆずかじゅう たけのこ ねぎ もやし とうがん しいたけ	657 27.4	25.5 2.3	
15	ソフトフランスパン たらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ ヨーグルト	たら ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	パン パンこ あぶら	アーモンド じゃがいも オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	かぶ こまつな	596 30.9	18.5 3.0	
16	むぎごはん ジャージャンとうふ ナムル こぶくろアーモンド	なままげ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こまあぶら あぶら アーモンド	むぎ さとう こま	にんじん たけのこ チンゲンサイ	キャベツ しょうが もやし ねぎ しいたけ きゅうり	676 27.8	27.6 1.5	
17	ごはん ホキのごまフライ ふゆのかきたまじる おかかとじゃこのぶりかけ	ホキ たまご ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう はなかつお	ごはん こま あぶら さとう	こむぎこ パンこ でんぶん	しょうが ほうれんそう	だいこん にんじん	677 29.6	22.1 2.5	
20	マーボーだいすどん とりごぼろスープ あんにとんどうふ	だいす ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく あんにとんどうふ	ごはん あぶら でんぶん	むぎ さとう こまあぶら	きくらげ ねぎ たまねぎ みかん パイン ぶどう みかんかじゅう	にんにく にら にんじん こまつな	640 26.3	16.2 1.7	
21	くらパン こおりとうふのツナマヨやき キャベツとまめのスープ りんごかん	こおりとうふ チーズ ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	パン マヨネーズ	あぶら オリーブオイル	たまねぎ キャベツ りんご	とうもろこし にんじん にんにく	659 25.0	27.3 2.7	
22	さげごはん いそべに なめこじる ほんかん	さげ ちりめんじゃこ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ	ごはん こまあぶら	じゃがいも さとう	にんじん こまつな	なめこ ほんかん ねぎ	604 27.4	16.4 2.9	
24	ごはん ぐたくさんハンバーグ みそしる こまぶりかけ	ぶたにく とうふ あぶらあげ ひじき	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ごはん パンこ でんぶん こま	あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん	622 22.4	17.0 2.4	
27	コーンみそラーメン だいがくいも フルーツあえ こぶくろカシューナッツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こま さとう	あぶら さつまいも カシューナッツ	とうもろこし ねぎ しょうが ぶどう	もやし にら みかん みかんかじゅう	にんじん にんにく パイン	629 20.2	24.3 2.9
28	こめこパン たらとかぶのシチュー スパイスミックスピーズ はっさく	たら ベーコン だっしふんにゅう きんときまめ	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも マーガリン でんぶん	かぶ にんじん フロココリー	たまねぎ マッシュルーム はっさく	639 28.4	23.5 2.6	

\*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
639	26.4	21.6	2.5