



2月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもどになる	黄の仲間 エネルギーのもどになる	緑の仲間 体の調子を整えるもどになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	コッペパン はくさいとコーンのサラダ かぼちゃスープ		牛乳, わかめ, ベーコン, 鶏肉	コッペパン, 油, 三温糖, クリーム, 上新粉, ジャガイモ	だいこん, はくさい, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, 西洋かぼちゃ	534 kcal 20.4 g 19.8 g 2.3 g
3 火	むぎごはん いわしのかばやき だいこんのりごまあえすまじる		牛乳, イワシ, 刻みのり, こんぶ, 鶏肉, 絹ごし豆腐	米, 麦, かたくり粉, 小麦粉, 油, 三温糖, すりごま	しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ	580 kcal 24.7 g 20.9 g 1.8 g
4 水	だいこんうまからどん あおのりビーンズ		牛乳, 豚肉, 大豆, あおのり	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, もやし, ねぎ	548 kcal 20.7 g 18.6 g 1.2 g
5 木	むぎごはん やきししゃも かふうサラダ ジャージャンどうふ		牛乳, ししゃも, わかめ, 豚肉, 生揚げ, 米みそ	米, 麦, 三温糖, 油, 白いりごま, かたくり粉	もやし, にんじん, きゅうり, とうもろこし, しょうが, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, にら	613 kcal 26.2 g 20.8 g 2.1 g
6 金	むぎごはん とうふのまさごやき やさいのあますあえ おこどじる		牛乳, 絹ごし豆腐, 鶏肉, えび, 米みそ, あずき	米, 麦, かたくり粉, 油, 三温糖, さといも, 板こんにゃく	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	543 kcal 22.0 g 15.0 g 2.1 g
10 火	ひじきごはん さかなのごましようゆやき じゃがいものカレーいため ごじる		牛乳, 鶏肉, 干ひじき, さば, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 米みそ, 大豆, 生わかめ	米, 麦, 油, 上白糖, 三温糖, 白いりごま, バター, ジャガイも	にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, 青ピーマン, えのきたけ, ほうれんそう	659 kcal 33.2 g 23.4 g 2.5 g
12 木	むぎごはん ごぼうとごまのあまからあえ かいそうサラダ まちださんキムチどうふ		牛乳, いりこ, 乾燥海藻ミックス, 豚肉, 米みそ, 木綿豆腐	米, 麦, かたくり粉, 油, 白いりごま, 三温糖	ごぼう, にんじん, だいこん, きゅうり, こまつな, えのきたけ, はくさい, チンゲンツァイ, ねぎ, にら	598 kcal 22.4 g 21.1 g 2.0 g
13 金	ちゃんぽん はくさいのなんばんづけ さつまいもブランチ		牛乳, 豚肉, イカ, たまご	油, 蒸し中華めん, 薄力粉, 上白糖, バター, クリーム, ミルクチョコレート, さつまいも, チョコチップ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, はくさい, とうがらし	488 kcal 18.8 g 18.6 g 2.2 g
16 月	むぎごはん ちぐさやき はくさいのにびたし みそしる		牛乳, ちりめんじゃこ, たまご, わかめ, 絹ごし豆腐, 米みそ, 生わかめ	米, 麦, 油, 三温糖, ジャガイも	たまねぎ, にんじん, たけのこ, エリンギ, グリンピース, えのきたけ, はくさい, ねぎ	535 kcal 23.1 g 15.5 g 2.2 g
17 火	むぎごはん さかなのちゃんちゃんホイルやき きりばしだいこんのこんぶあえ けんちんじる		牛乳, 鮭, 米みそ, 塩昆布, 鶏肉, こんぶ, 絹ごし豆腐, 油揚げ	米, 麦, 油, 三温糖, バター, 板こんにゃく, さといも	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, とうもろこし, 切干だいこん, だいこん, ねぎ	598 kcal 31.6 g 15.6 g 2.0 g
18 水	タコライス トマトととうにゅうのパスタスープ		牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 米みそ, ウィンナー, 調製豆乳	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, マカロニ	にんにく, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, トマト, キャベツ, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう	537 kcal 21.3 g 15.7 g 1.5 g
19 木	ゆかりごはん きっかだんご そくせきづけ みそしる	6年生メニュー!	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 塩昆布, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ, 生わかめ	米, 麦, かたくり粉, 油, もち米, ジャガイも	ねぎ, たまねぎ, しょうが, グリンピース, きゅうり, だいこん, にんじん	602 kcal 23.4 g 17.6 g 2.1 g
20 金	ミートソーストースト いもはいいもん とうにゅうココアプリン		牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, 粉寒天, 調製豆乳	食パン, 油, 三温糖, さつまいも, 上白糖	たまねぎ, トマト	617 kcal 25.4 g 21.4 g 2.2 g
24 火	ひでん! たけのこいりたきこみごはん うみべサラダ ぶたバラだいこんみそしる くだもの	6年生メニュー!	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 乾燥海藻ミックス, 豚肉, 絹ごし豆腐, 米みそ	米, 油, 三温糖, 白いりごま	たけのこ, にんじん, グリンピース, だいこん, こまつな, ぶなしめじ, いよかん	598 kcal 20.3 g 17.6 g 2.4 g
25 水	カレードン ジャーマンポテト		牛乳, 豚肉, ベーコン	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, 三温糖, かたくり粉, ジャガイも, パン粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, こまつな, にんにく	559 kcal 17.9 g 16.5 g 1.8 g
26 木	メキシカンライス チリコンカン レモンドレッシングサラダ		ジョア, ハム, 豚肉, 大豆, いんげんまめ	米, 麦, バター, 油, 三温糖, シエルマカロニ, 米粉, 上白糖	トマト, にんにく, たまねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし, レモン	540 kcal 21.1 g 10.5 g 1.9 g
27 金	むぎごはん さかなのカレーあげ ごもくきんぴら ごまだれじる		牛乳, あじ, こんぶ, さば厚削り, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 麦, かたくり粉, 小麦粉, 油, つきこん, 三温糖, 白いりごま, ジャガイも, すりごま, ねりごま	しょうが, にんじん, ごぼう, たけのこ, とうがらし, グリンピース, だいこん	690 kcal 32.3 g 23.8 g 2.1 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。