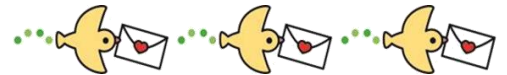




2月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	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, ペーコン, 鶏肉	コッペパン, 油, 三温糖, クリーム, 上新粉, じゃがいも	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	おぎごはん いわしのかばやき だいこんののりごまあえ すましじる		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 あおのりピーンズ		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	おぎごはん 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	おぎごはん とうふのまさごやき やさいのあまずあえ おことじる		牛乳, 絞豆腐, 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 さかなのごましょうゆやき 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, じゃがいも	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	おぎごはん 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 さつまいもブラウニー		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	おぎごはん 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, じゃがいも	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	おぎごはん さかなのちゃんちゃんオイルやき きりぼ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, 切干しだいこん, 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 Pasta 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		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, じゃがいも	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		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	カレーどん ジャーマンポテト		牛乳, 豚肉, ペーコン	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 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, シェルマカロニ, 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	おぎごはん 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, つきご, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, 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。