

2月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
3月	ごはん いわしのかば焼き レモン和え 呉汁	○	牛乳 いわし 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 だいこん ねぎ	エネルギー： 749 kcal たんぱく質： 29.7 g 脂 質： 22.3 g 食塩相当量： 2.6 g	
4火	ウインナーピラフ ジャーマンオムレツ 青大豆とひじきのサラダ パスタスープ	○	牛乳 ウインナー 鶏肉 たまご 干ひじき 青大豆	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ABCマカロニ	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー： 716 kcal たんぱく質： 28.1 g 脂 質： 20.8 g 食塩相当量： 4.7 g	
5水	ピヨピヨカレー 元気サラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 かつお糸削り 塩昆布	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 りんご キャベツ きゅうり 冷凍コーン 柑橘	エネルギー： 820 kcal たんぱく質： 25.0 g 脂 質： 22.8 g 食塩相当量： 3.2 g	
6木	スパゲティナポリタン 洋風スープ さつまいも入りブラウニー	○	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 たまご	スパゲティ 油 バター 砂糖 さつまいも 小麦粉 チョコチップ 粉糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ	エネルギー： 847 kcal たんぱく質： 26.6 g 脂 質： 33.2 g 食塩相当量： 3.8 g	
7金	キンパ風混ぜごはん 青のりポテト 団子汁	○	牛乳 豚肉 焼きのり 青のり 鶏肉 油揚げ	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 冷凍白玉	にんにく しょうが だいこん にんじん たくあん こまつな 干しいたけ ねぎ	エネルギー： 744 kcal たんぱく質： 26.4 g 脂 質： 23.6 g 食塩相当量： 2.8 g	
10月	野沢菜とそぼろのごはん 魚の磯マヨネーズ焼き ごま和え 大根のおろし汁	○	牛乳 鶏肉 ホキ 青のり 豆腐 わかめ	精白米 油 砂糖 マヨネーズ(ノンエック) ごま でんぷん	しょうが 野沢菜漬け こまつな もやし にんじん えのきだけ 干しいたけ だいこん ねぎ	エネルギー： 705 kcal たんぱく質： 24.7 g 脂 質： 24.0 g 食塩相当量： 3.8 g	
12水	じゃこチャーハン 豆かりんとう 米粉ワンタン入り担々スープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき 大豆 鶏肉 みそ 調製豆乳	精白米 油 ごま油 でんぷん さつまいも 砂糖 ねりごま ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にら	エネルギー： 819 kcal たんぱく質： 25.6 g 脂 質： 25.0 g 食塩相当量： 3.4 g	
13木	ガーリックトースト 大根ともやしのサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 大豆 豚肉	ミルクパン バター ごま油 砂糖 ごま 油 じゃがいも 米粉	もやし にんじん だいこん きゅうり にんにく 玉ねぎ トマト缶	エネルギー： 741 kcal たんぱく質： 29.6 g 脂 質： 28.8 g 食塩相当量： 3.5 g	
14金	鶏肉の甘辛炒め丼 甘酢和え 中華スープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パプリカ ピーマン きゅうり キャベツ 干しいたけ はくさい チンゲン菜 ねぎ	エネルギー： 820 kcal たんぱく質： 30.2 g 脂 質： 26.0 g 食塩相当量： 3.8 g	
17月	ごはん 肉じゃが 卵焼き コーンフ레이크サラダ	○	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	精白米 油 ごんにやく じゃがいも 砂糖 コーンフ레이크	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー： 768 kcal たんぱく質： 29.4 g 脂 質： 20.6 g 食塩相当量： 2.4 g	
18火	コッペパン 豆腐入りハンバーグ 大根のサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 調製豆乳	ミルクパン 油 バン粉 砂糖 米粉	玉ねぎ だいこん にんじん もやし かぼちゃ マッシュルーム	エネルギー： 774 kcal たんぱく質： 36.0 g 脂 質： 27.5 g 食塩相当量： 3.9 g	
19水	五目ごはん ししゃものいそべ揚げ のり入りおひたし なめこ汁	○	牛乳 鶏肉 ししゃも たまご 青のり のり 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごぼう たけのご水煮 にんじん 干しいたけ もやし ほうれん草 だいこん なめこ ねぎ	エネルギー： 702 kcal たんぱく質： 29.5 g 脂 質： 22.7 g 食塩相当量： 3.0 g	
20木	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 えび いか ベーコン	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも バター	干しいたけ たけのご水煮 はくさい きくらげ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 柑橘	エネルギー： 718 kcal たんぱく質： 32.1 g 脂 質： 29.5 g 食塩相当量： 3.2 g	
21金	わかめごはん 焼き春巻き こチュジャン和え 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 ごま	しょうが たけのご水煮 にんじん 干しいたけ ねぎ にら もやし きゅうり 玉ねぎ はくさい	エネルギー： 700 kcal たんぱく質： 22.4 g 脂 質： 16.6 g 食塩相当量： 3.6 g	
26水	ハヤシライス 和風サラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 かつお糸削り	精白米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ もやし りんご	エネルギー： 781 kcal たんぱく質： 24.0 g 脂 質： 21.8 g 食塩相当量： 3.2 g	
27木	スタミナ丼 かきたま汁 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのご水煮 しめじ ねぎ にら りんご	エネルギー： 802 kcal たんぱく質： 32.2 g 脂 質： 24.3 g 食塩相当量： 3.8 g	
28金	ゆかりごはん 筑前煮 野菜の昆布和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 塩昆布	精白米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま	たけのご水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり 柑橘	エネルギー： 702 kcal たんぱく質： 24.3 g 脂 質： 14.4 g 食塩相当量： 3.4 g	

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。

3年生は入試のため
給食がありません。