

# 学校給食献立表

2/1 木 ~ 2/29 木

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	献立名	食品名	
2/1 木 はし	ミニアップルパン 牛乳 あんかけうどん ブロッコリーのおかかあえ	【ミニアップルパン 【うどん、とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、しょうゆ、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ブロッコリー、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃	2/16 金 ごくとうパン 牛乳 レタスのスープ サーモンフライ	【ごくとうパン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油	
2/2 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 いわしのかば焼き風 ふく豆	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【いわし、でんぶん、油、レモン、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【ふくまめ	2/19 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 あえもの くだもの	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【ぼんかん
2/5 月	ミニバターパン 牛乳 中華風ごも煮 あまずあえ	【ミニバターパン 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ、みりん、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	2/20 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のからあげ香味ソース	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【鶏肉、塩、こしょう、酒、でんぶん、油、にんにく、土しょうが、しろねぎ、しょうゆ濃、酢、砂糖、ラー油、ごま油
2/6 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き	【米 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油	2/21 水 ★ はし	ごはん 牛乳 かんと煮 おひたし	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
2/7 水	ごはん 牛乳 わかめのスープ ピピンバ	【米 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【牛肉、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、ラー油、きざみのり	2/22 木	チキンライス 牛乳 コンソメスープ フレンチサラダ ももゼリー	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ももゼリー
2/8 木 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが にびたし	【米 【牛肉、糸こんにやく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	2/26 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 大根としめじのそぼろあん そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、しょうゆ濃、塩
2/9 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 ほうとう かきあげ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ほうとう、とり肉、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、しろねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油	2/27 火 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかさぎのからあげ	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
2/13 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう そくせきづけ	【米 【とり肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、しょうゆ濃、塩	2/28 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜とひじきのサラダ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩
2/14 水	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ 大根のマヨサラダ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、ショートスパゲティ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ツナ、だいこん、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢、塩、こしょう	2/29 木	バーカーパン 牛乳 白菜スープ ハンバーグ ポイルキャベツ	【バーカーパン 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【キャベツ
2/15 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ちぐさやき	【米 【とり肉、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、塩	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。</li> <li>●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。</li> <li>●魚には骨がありますので、気を付けてよくんで食べましょう。</li> <li>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。</li> </ul>		



児童1人1回あたり  
平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1-2年	491	21.6	16.6	304	72	2.2	2.5	181	0.32	0.49	23	3.7	1.7
学年 3-4年	561	24.6	18.3	320	82	2.5	2.9	218	0.37	0.53	27	4.6	2.1
学年 5-6年	632	27.5	20.1	335	93	2.8	3.2	245	0.42	0.57	31	5.4	2.5