

2月給食献立表

平成30年 給食回数 全19回

十四山西部小学校

曜日	献立名		おもに体をつくる もとなるもの(あかいり)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		備考
1 木	ごはん 牛乳	ぎゅうどんのく ほうれんそうとたまごの あえもの あべかわだんご	牛乳 牛 牛乳	牛にく かまぼこ たまご きなこ	たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ こんにやく さとう あぶら ごま もち			
2 金	ごはん 牛乳	いわしのかばやき だいこんのそぼろに こまつなのごまあえ せつぶんまめ	牛乳 牛 牛乳	いわし とりひきにく なまあげ うすらたまご せつぶんまめ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし	こめ あぶら さとう さといも でんぷん ごま		『せつぶん献立』	
5 月	むぎごはん 牛乳	カレーライス だいこんサラダ フルーツカクテル	牛乳 牛 牛乳	ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん とうもろこし みずな パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ カクテルゼリー さとう			
6 火	ごはん 牛乳	れんこんつくね さといものしろみそしる はくさいのあえもの みかん	牛乳 牛 牛乳	れんこんいりつくね ぶたにく とうふ みそ ハム	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし はくさい みかん	こめ さといも さとう			
7 水	りんごパン 牛乳	じゃがいもベーコンやき ミートボールシチュー やさいサラダ	牛乳 牛 牛乳	ベーコン ささがきチーズ ミートボール だいず	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	りんごパン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング			
8 木	ごはん 牛乳	あげぎょうざのあますあん ちゅうかスープ パンパンジーサラダ	牛乳 牛 牛乳	ぶたにく とうふ わかめ ぎょうざ ささみみずに	はくさい にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん ねりごま			
9 金	ごはん 牛乳	ちくわのいそべあげ おやこに ごまあえ	牛乳 牛 牛乳	ちくわ あおりのこ とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま			
13 火	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき よしのじる おひだし りんご	牛乳 牛 牛乳	さばぎんがみやき とりにく なまあげ	しいたけ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい りんご	こめ さといも でんぷん さとう ごま			
14 水	チキンライス 牛乳	パンフキンハートコロッケ レタスとたまごのスープ えだまめサラダ バレンタインデザート	牛乳 牛 牛乳	とりにく ベーコン たまご	パンフキンコロッケ たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ビーマン レタス キャベツ えだまめ	こめ あぶら さとう マヨネーズ でんぷん バレンタインデザート		『バレンタイン献立』	
15 木	わかめごはん 牛乳	あげじゃがのそぼろに こますあえ てづくり牛乳かんでん	牛乳 牛 牛乳	わかめのもと ぶたひきにく ちくわ ハム	にんじん グリンピース キャベツ こまつな もも	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま ゼリーのもと			
16 金	ちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン ちゅうかあえ てづくりチョコケーキ	牛乳 牛 牛乳	ぶたにく うすらたまご なると ハム とうにゅう たまご	たけのこ もやし にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん はるさめ さとう あぶら ホットケーキミックス バター チョコチップ			
19 月	ごはん 牛乳	けんちんしのだのにつけ とんじる こまつなのマヨネーズあえ ひとくちぶどうゼリー	牛乳 牛 牛乳	けんちんしのだ ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	こめ さとう こんにやく ごま ひとくちぶどうゼリー マヨネーズ			
20 火	ごはん 牛乳	からあげ みつばのすましじる しんこあえ コーヒー牛乳のもと	牛乳 牛 牛乳	とりにく とうふ かまぼこ	しょうが えのきたけ にんじん だいこん みつば キャベツ きゅうり たくあんづけ	こめ でんぷん あぶら コーヒー牛乳のもと			
21 水	こがたロール 牛乳	やきそば ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛 牛乳	ぶたにく いか ちくわ あおりのこ まぐろあぶらづけ ヨーグルト	キャベツ にんじん パにしょうが ごぼう きゅうり もも とうもろこし りんご パナナ	こがたロールパン やきそば あぶら マヨネーズ さとう			
22 木	ゆかりごはん 牛乳	さわらのこうみやき けんちんじる だいずのごもくに いよかん	牛乳 牛 牛乳	さわら とりにく とうふ だいず	しょうが はねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ れんこん えだまめ いよかん ゆかりこ	こめ ごま こんにやく あぶら さとう			
23 金	ごはん 牛乳	ドライカレー ポトフ てづくりフルーツゼリー	牛乳 牛 牛乳	ぶたひきにく ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし セロリー もも オレンジジュース	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ゼリーのもと			
26 月	ごはん 牛乳	ビビンバ ワントンスープ あんにんどうふ	牛乳 牛 牛乳	牛にく みそ たまご ぶたにく あんにんゼリー	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ はくさい りんご もも パイン	こめ さとう あぶら ワントン			
27 火	ごはん 牛乳	セレクトフライ (キャベツ入りメンチカツ/ いかフライ) こんやさいのもの さんしょくあえ	牛乳 牛 牛乳	セレクトフライ (キャベツ入りメンチカツ/ いかフライ) とりにく ちくわ なまあげ	れんこん ごぼう にんじん だいこん さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	こめ あぶら さといも さとう ごま			
28 水	あげパン 牛乳	ミネストローネ ツナサラダ いちご	牛乳 牛 牛乳	ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ にんにく トマト いちご キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー	ミルクロールパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ			

(今月の平均栄養価) エネルギー665kcal、たんぱく質26.3g、脂質26.8%

※献立は都合により変更する場合があります。