

2月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月				マナーの日 セルフ手巻き寿司 (合わせ酢・のり・納豆・ツナソテー・ 梅びしお・舟形きゅうり) じゃがいものみそ汁	794 kcal 31.8 g 20.4 g 3.7 g	なつとう とうふ まぐろ みそ	牛乳 のり	にんじん	うめびしお ねぎ きゅうり しょうが	米 むぎ じゃがいも さとう	油
4	火				さわらの西京焼き おかか和え みぞれ肉団子スープ	741 kcal 31.8 g 17.6 g 2.4 g	さわらの西京漬け ミートボール かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ はくさい	ごめ さといも	油
5	水				セルフホットドッグ (ソーセージ・ケチャップ) カレーソテー フルーツヨーグルト	819 kcal 28.7 g 31.8 g 1.7 g	ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし もも みかん バナナ パイナップル	パン さとう ゼリー	油
6	木				初午 鶏肉の唐揚げ しもつかれ みそけんちん ごま塩	872 kcal 34.8 g 26.0 g 2.7 g	さけ 油揚げ みそ とうふ	牛乳 たいす とり肉	にんじん	だいこん ごぼう しょうが ねぎ はくさい	赤飯 かたくりこ さといも こんにゃく	ごま油 ごま油
7	金				ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	817 kcal 30.3 g 25.4 g 1.5 g	ふた肉 牛肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	米 ゼリー	油 バター ドレッシング
10	月				豚肉丼の具 おさつあげ(2) 磯香あえ	880 kcal 28.7 g 24 g 2.0 g	ふた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ごぼう	もやし たまねぎ はくさい しいたけ	米 むぎ さつまいも さとう	油 しらたき
12	水	●			本中・明中 チリコンカン グリーンサラダ ●ヨーグルト	779 kcal 32.1 g 32.6 g 2.9 g	大豆 牛肉 ふた肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	マーガリン 油 ドレッシング
					上中 チリコンカン グリーンサラダ ●ヨーグルト	840 kcal 35.5 g 32.3 g 3.1 g	大豆 牛肉 ふた肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング
13	木				いわしのごまみそ煮 ひじきのサラダ 沢煮椀	757 kcal 26.9 g 21.1 g 2.6 g	いわしのごまみそ煮 ふた肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	米	ドレッシング
14	金				ハートハンバーグ アスパラのサラダ マカロニスープ チョコプリン	872 kcal 28.1 g 25.6 g 2.3 g	ハンバーグ とり肉	牛乳	アスパラ にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ レモン	米 かたくりこ さとう マカロニ	油 ドレッシング チョコプリン
17	月				エビカツ(ソースがけ) こんにゃくサラダ どさんこ汁	810 kcal 26.9 g 22.8 g 2.7 g	エビカツ ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ にんにく もやし ねぎ	米 むぎ こんにゃく じゃがいも	油 バター ドレッシング
18	火	★●			カレーうどん(汁) 小松菜と油揚げのごま炒め ★●チーズドック	877 kcal 29.5 g 24.1 g 2.8 g	とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし	米 うどん さとう チーズドック	油 ごま油 かたくりこ
19	水				食育の日 ささみチーズフライ ミニトマト(2) クラムチャウダー ミルメークコーヒー	797 kcal 27.1 g 34.1 g 2.9 g	あさり いか ベーコン ささみチーズフライ	牛乳	ミニトマト にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも ミルメーク	油
20	木	★			三色丼(さばでんぶ・★炒り玉子・ほうれん 草のおひたし) 和風スープ	739 kcal 31.4 g 17.5 g 3.0 g	炒り玉子 さば とり肉 高野豆腐	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん しいたけ はくさい もやし	しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ もやし	米 さとう	油 ごま
21	金				いかの塩こうじ漬け 大根サラダ 生揚げと豚肉のみそ炒め	753 kcal 29 g 20.7 g 2.0 g	ふた肉 なまあげ みそ いか塩こうじ漬け	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ だいこん だけのこ しょうが	米 さとう かたくりこ	油
25	火	★			★たまご焼き 五目きんぴら 呉汁	771 kcal 26.6 g 19.6 g 2.9 g	たまご焼き さつまあげ 油あげ みそ 豆乳	牛乳 大豆 ふた肉	こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま油
26	水				上中 ゆでやさしいサラダ ポークポトフ まんてん大豆	656 kcal 30.5 g 27.7 g 2.9 g	ふた肉 まんてん大豆	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ドレッシング
					本中・明中 ゆでやさしいサラダ ポークポトフ まんてん大豆	722 kcal 33.8 g 27.3 g 3.0 g	ふた肉 まんてん大豆	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	ドレッシング
27	木	★			かみかみ給食 ★酢豚 中華風コーンスープ 芋けんぴフッシュ	860 kcal 31.7 g 23.0 g 2.5 g	ふた肉 うすら卵 とり肉	牛乳 手けんぴフィッシュ	にんじん ピーマン チンゲンさい しょうが	たまねぎ だけのこ しいたけ とうもろこし	米 かたくりこ さとう	油
28	金				リクエスト給食・北小学校 キーマカレー ブロッコリーのサラダ チョコクレープ	851 kcal 31.7 g 23.0 g 2.5 g	牛肉 ふた肉 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト にんにく	とうもろこし たまねぎ しょうが グリーンピース	ナン さとう チョコクレープ	油 バター ノンエッグマヨネーズ

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

