

2月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	土						
2	日						
3	月	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	米 じゃが芋 油 バター マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー	501	13.6
4	火	ご飯 魚のみそ照り焼き 昆布豆 けんちん汁	米 砂糖 さつま芋	あじ みそ 大豆 いりこ 昆布	しょうが 人参 こほう 小松菜	444	18.1
5	水	肉うどん 大根と人参の酢物 果物	うどん 油 砂糖	牛肉 しらす干し	玉葱 人参 ねぎ 大根 きゅうり	495	14.2
6	木	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 とうもろこし 砂糖 ごま マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり しめじ	480	15.2
7	金						
8	土						
9	日						
10	月	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 人参サラダ きのこスープ	米 マーメレード 油 砂糖とうもろこし	鶏肉 ツナ缶 ベーコン	えのき しめじ椎茸 人参 ほうれん草	484	14.8
11	火	建国記念の日					
12	水	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢物 あずか汁	米 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油	厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 みそ	小松菜 人参 しめじ きゅうり 大根 玉葱	511	14.9
13	木	ご飯 ハンバーグ(ハート型) もやしとピーマンのソテー ミネストローネ	米 油 マカロニ	豚肉 鶏肉 卵	もやし ピーマン 玉葱 人参	487	14.6
14	金	(リクエスト給食)魚カツバーガー ポテトサラダ コーンスープ もも缶	パン 油 じゃが芋 コーン缶 パン粉	ホキ ハム ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり	506	15.1
15	土						
16	日						
17	月						
18	火	衛生食 小松菜チャーハン チキンカツ せん切野菜 春雨スープ	米 コーン缶 パン粉 油 春雨	ベーコン しらす干し 豆腐 ツナ缶 鶏肉	小松菜 人参 玉葱 大根 キャベツ 白菜	541	16.6
19	水	パン 肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物	パンじゃが芋マカロニ マヨネーズとうもろこし	鶏ひき肉 豆腐 卵 ハム	人参 玉葱 しょうが ブロッコリー カリフラワー	529	16.3
20	木	ご飯 雑菜 すまし汁 果物	米 油 春雨 さとう	豚肉 卵 はんぺん	もやし ほうれん草 人参 小松菜しめじ	464	15.3
21	金	ご飯 魚のケチャップ煮 磯和え みそ汁	米 砂糖 ごま	鯖 のり 厚揚げ わかめ みそ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 えのき	473	14.8
22	土						
23	日						
24	月	振替休日					
25	火	パン クリームシチュー カミカミサラダ 果物	パンじゃが芋 油 コーン缶 小麦粉	豚肉 スキムミルク	人参 玉葱 小松菜 もやしブロッコリー	477	15.2
26	水	ご飯 豚肉のしょうが焼 ほうれん草とひじきの和え物 みそ汁	米 油 砂糖	豚肉 チーズ ひじき ハム 豆腐 みそ	玉葱 人参 しょうが ほうれん草 えのき	521	14.4
27	木	わかめご飯 だんご汁 ツナとわかめの和え物	米 油 里芋 砂糖 小麦粉	豚肉 わかめ ツナ缶	人参 大根 白菜 ごぼう えのき	518	15.4
28	金	ご飯 魚の磯辺揚げ ひじきの五目煮 かぶのみそ汁	米 小麦粉 油 ごま さとう	ホキ 青のり ひじき 大豆 油揚げわかめ	人参 さやいんげん かぶ	508	15.8
29	土						
30	日						
31	月						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

2月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	土						
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月						
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	月	ご飯 チーズミートじゃが ブロッコリーのソテー ツナチャウダー	米 油 じゃが芋 とうもろこし	チーズ 豚肉 ツナ缶	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	506	15
18	火						
19	水						
20	木						
21	金						
22	土						
23	日						
24	月						
25	火						
26	水						
27	木						
28	金						
29	土						
30	日						
31	月						