



2月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	黒砂糖パン		チーズオムレツ コロコロサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	577	19.1	37.9
2	木	ご飯		蓮根しゅうまい チャブチェ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 海老 卵 豚肉 豆腐	米 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	生姜 蓮根 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	631	16.5	25.2
3	金	節分ご飯		鯛の蒲焼き 小松菜のお浸し すまし汁	大豆 青のり 牛乳 いわし かつお節 だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	小松菜 もやし 人参 えのきたけ ねぎ 水菜	600	18.9	29.1
6	月	ハヤシライス		チーズ入りイタリアンサラダ デコボン	豚肉 牛乳 チーズ	米 バター 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト キャベツ きゅうり ピーマン にんにく デコボン	648	14.0	30.4
7	火	わかめうどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 かつお節 まぐろ	うどん 米 砂糖 油	人参 筍 椎茸 小松菜 大根 きゅうり	571	15.8	27.0
8	水	ミルクパンコッペ		魚のマヨネーズ焼き 花野菜のピクルス マカロニスープ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン	ミルクパン マヨネーズ 砂糖 ツイストマカロニ 油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー 人参 キャベツ	589	18.9	36.4
9	木	ご飯		豚肉の生姜焼き カリカリじゃこサラダ ピリカラこんにゃく 味噌汁	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ だし煮干 味噌	米 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 りんご キャベツ きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ	572	18.0	25.6
10	金	発芽玄米ご飯		いかのザンギ 青菜のごま和え のつべい汁	牛乳 いか 鶏肉 だし削り節	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 里芋	生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 大根 ごぼう 椎茸	594	16.2	27.1
13	月	中華丼		じゃこポテト 中華ナムル	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう 大豆もやし きゅうり	560	17.0	24.8
14	火	ハムと野菜のガーリックパスタ		豆と野菜のマリネ チョコチップケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター チョコレート	にんにく とうがらし ほうれん草 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根	636	16.5	31.6
15	水	ご飯		わかさぎの二色揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり 鶏肉も挽き肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん 大根	586	16.0	25.3
16	木	海老ドリア		コーン入り野菜ソテー ベーコンスープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	米 バター 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ コーン 小松菜 もやし キャベツ	612	14.7	33.7
17	金	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み きゃべつちりめん 野菜チップス	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース キャベツ かぼちゃ ごぼう	646	17.0	31.8
20	月	ご飯		鮭の照り焼き 五目きんぴら 味噌汁 りんご	牛乳 鮭 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 系こんにゃく ごま じゃがいも	生姜 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 りんご	566	19.3	21.0
21	火	シナモンレーズンロール		ポークビーンズ スティックサラダ	卵 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	レーズン 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ 大根 きゅうり	622	16.0	33.3
22	水	ご飯		鶏肉の胡麻だれかけ かぶ漬け 豆腐汁 みかん	牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ かぶ 人参 かぶ(葉) 小松菜 みかん	596	15.8	29.1
24	金	ガーリックライス		大豆入りハンバーグ 小松菜ときのこのソテー ジュリアンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 油	にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ エリンギ セロリー キャベツ	607	17.2	30.4
27	月	味噌ラーメン		たご焼きくん 切り干し大根入りサラダ	だし煮干 味噌 豚肉 牛乳 たご 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん ごま油 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし たら ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり	547	18.8	34.4
28	火	高菜じゃこご飯		豆腐ステーキ野菜あんかけ かぼちゃの煮付け けんちん汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 だし削り節	米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	高菜漬 にんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	579	14.6	22.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	597	16.9	29.3	354	94	2.4	3	272	0.42	0.54	35	2.3	6.3

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養士までご相談ください。