



平成28年度2月分学校給食予定献立表



日(曜)	献立名		主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			(赤) おもに体をつくるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	
1(水)	主食	麦ご飯		米・麦		628
	おかず	厚揚げと豚肉のみそ煮	厚揚げ・豚肉・みそ	油・砂糖	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ・ピーマン・しょうが	
		いそか和え	のり		こまつな・もやし	
		きんかん			きんかん	
牛乳	牛乳	牛乳			25.8	
2(木)	主食	発芽玄米入りご飯		米・発芽玄米		638
	おかず	チキンカレー	鶏肉・チーズ・脱脂粉乳	じゃがいも・油・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・りんご・トマト	
		さわやかサラダ		油・砂糖	セロリー・にんにく・しょうが	
					なつみかん・キャベツ・きゅうり	
牛乳	牛乳	牛乳			20.7	
3(金)	主食	麦ご飯		米・麦		643
	おかず	いわしのかば焼き	いわし	油・砂糖・でん粉		
		みそけんちん汁	豆腐・みそ	さといも・油	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・こまつな	
		昆布茶和え	こんぶ		キャベツ・きゅうり	
		黒糖福豆	だいず	黒糖・砂糖・米・小麦粉		
牛乳	牛乳	牛乳			22.7	
6(月)	主食	大福豆のピラフ	ハム・おおふくまめ	米・油・バター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	596
	おかず	きびなごのサクサク揚げ	きびなご・みそ	油・小麦粉・でん粉	しょうが	
		チーズサラダ	チーズ	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん	
牛乳	牛乳	牛乳			22.5	
7(火)	主食	麦ご飯		米・麦		568
	おかず	いかと豆腐のチリソース	いか・豆腐	油・砂糖・でん粉	にんじん・たまねぎ・たけのこ・トマト	
		茎わかめのチョナムル	くきわかめ	油・砂糖・ごま	にんにく・しょうが・グリーンピース	
					もやし・えのき	
牛乳	牛乳	牛乳			22.4	
8(水)	主食	わかめうどん	鶏肉・わかめ・あぶらあげ	うどん・油・砂糖	にんじん・えのきたけ・たけのこ・ねぎ	603
	おかず	さつまいものでんぷら		さつまいも・小麦粉・油		
		大根とツナのサラダ	ツナ	油・砂糖	だいこん・きゅうり・コーン	
牛乳	牛乳	牛乳			23.0	
9(木)	主食	ツイストパン	脱脂粉乳	小麦粉・油・砂糖		615
	おかず	じゃがいものクリーム煮	鶏肉・牛乳・チーズ	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・しめじ	
		ひじきのマリネ	しろはなまめ	小麦粉・バター	グリーンピース	
			ひじき	油・砂糖	だいこん・にんじん・きゅうり	
牛乳	牛乳	牛乳			21.5	
10(金)	主食	麦ご飯		米・麦		670
	おかず	えびたま丼	えび・卵	三和・でん粉	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	
		じゃがいもの香草風味		じゃがいも・油		
		白菜の浅漬け			はくさい・きゅうり	
牛乳	牛乳	牛乳			24.5	
13(月)	主食	麦ご飯		米・麦		602
	おかず	肉豆腐	豆腐・豚肉	砂糖	こんにゃく・ねぎ・にんじん	
		水菜ののり和え	鶏肉・のり		キャベツ・みずな・えのきたけ・だいこん	
		デコポン			デコポン	
牛乳	牛乳	牛乳			27.2	
14(火)	主食	こどもパン	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖・油		649
	おかず	たらフライ	たら	油・でん粉・小麦粉		
		塩きゅうり			きゅうり	
		マカロニスープ	鶏肉	じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム	
		チョコプリン(卵不使用)	牛乳・脱脂粉乳	チョコレート・砂糖		
牛乳	牛乳	牛乳			26.4	

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除く。



平成28年度2月分学校給食予定献立表



日(曜)	献立名		主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			(赤) おもに体をつくるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	
15(水)	主食	海の幸スパゲッティ	ベーコン・あさり・えび・いか	スパゲッティ・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・にんにく・トマト	581
	おかず	じゃがいもと大豆の変わり揚げ	だいず	じゃがいも・小麦粉・砂糖		
	牛乳	牛乳	牛乳			24.7
	牛乳	牛乳	牛乳			
16(木)	主食	麦ご飯		米・麦		564
	おかず	豚キムチ丼	豚肉	油・ごま・でん粉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら・ねぎ・もやし たけのこ・キャベツ・はくさい・りんご・にんじん	
	牛乳	牛乳	牛乳			21.4
	牛乳	牛乳	牛乳			
17(金)	主食	大豆入りひじきご飯	大豆・ひじき・鶏肉・油揚げ	油・砂糖	にんじん・こんにゃく・しいたけ	589
	おかず	ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖・しょうゆ・でん粉		
	牛乳	牛乳	牛乳			26.9
	牛乳	牛乳	牛乳			
20(月)	主食	麦ご飯		米・麦		635
	おかず	じゃがいもの肉みそソース	豚肉・みそ	じゃがいも・油・砂糖・でん粉	たまねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん	
	牛乳	牛乳	牛乳			23.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
21(火)	主食	きなこあげパン	きなこ・脱脂粉乳	小麦粉・砂糖・油		576
	おかず	彩りボールのスープ	鶏肉	でん粉・はるさめ でん粉・砂糖	にんじん・キャベツ・たけのこ・えだまめ たまねぎ・コーン・マッシュルーム・しょうが	
	牛乳	牛乳	牛乳			20.6
	牛乳	牛乳	牛乳			
22(水)	主食	タンメン	豚肉・うずらたまご	小麦粉・油・でん粉	しょうが・キャベツ・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ	598
	おかず	ごぼうの甘辛揚げ		ごま・でん粉・油・砂糖	ごぼう	
	牛乳	牛乳	牛乳			23.3
	牛乳	牛乳	牛乳			
23(木)	主食	発芽玄米入りご飯		米・発芽玄米		688
	おかず	ビーンズストロガノフ	豚肉・だいず・生クリーム	小麦粉・油・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・トマト	
	牛乳	牛乳	牛乳			22.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
24(金)	主食	ほたてとしめじのご飯	ほたて・油揚げ	米・油・砂糖	にんじん・しめじ	589
	おかず	焼きししゃも	ししゃも			
	牛乳	牛乳	牛乳			28.1
	牛乳	牛乳	牛乳			
27(月)	主食	麦ご飯		米・麦		633
	おかず	ホキのごまみそがけ	ホキ・みそ	ごま・でん粉・油・砂糖		
	牛乳	牛乳	牛乳			27.3
	牛乳	牛乳	牛乳			
28(火)	主食	チャーハン	焼豚・たまご・えび	米・油	にんじん・たまねぎ・ピーマン	566
	おかず	トックスープ	鶏肉	トック・油	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	
	牛乳	牛乳	牛乳			21.9
	牛乳	牛乳	牛乳			

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除く。

🌱 は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な『こまつな』が登場する日です！！

学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal

たんぱく質 24g (範囲18~32g)

今月の平均栄養量

エネルギー (Kcal)

612

たんぱく質 (g)

23.8