



2月献立表



日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準				
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0		
1	木	ココアコッペパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ みかん	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい みかん	パン じゃがいも	バター	678	24.3	23.7
2	金	ごはん いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわし とり肉 大豆 とうふ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 ごま でんぷん さといも		668	27.6	21.7
5	月	ごはん なつとう 肉じゃが こまつなのごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 なつとう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも ごま油		665	25.0	16.7
6	火	スライスコッペパン スラッピーショー ワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ぶた肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんご もも パイナップル	パン さとう 油 ワンタンの皮 バター		678	29.2	21.7
7	水	ごはん とり肉のレモンソースかけ 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつまあげ たまご とうふ	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ レモン果汁	ごはん さとう 油 でんぷん		660	27.6	19.5
8	木	ミニバターコッペパン スパゲティカルボナーラ いもフライ(2こ) ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン ハム	ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パン スパゲティ じゃがいも バター ドレッシング		642	21.3	27.3
9	金	ごはん さばのしおやき ひじきのいり煮 とん汁	牛乳 さば 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 じゃがいも		682	26.9	26.0
13	火	バーガーパン てりやきハンバーグ やさいソテー コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー みそ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう 油 でんぷん バター		656	26.5	25.0
14	水	ごはん ハッシュドボーク わふうサラダ チョコプリン	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん グリーンピース きゅうり	ごはん じゃがいも 油 バター ドレッシング		664	18.2	19.5
15	木	◆日本味めぐり～大阪府～◆ ミニコッペパン いちごとりんごのジャム きつねうどん たこやき(2こ) こまつなのおひたし	牛乳 とり肉 たこ 油あげ かまぼこ	にんじん こまつな	ねぎ もやし いちご りんご	パン うどん 油 米粉		682	24.2	21.2
16	金	ごはん あじカツ(ソース) だいこんととり肉のいため煮 とうふとわかめのみそ汁	牛乳 あじ とり肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ	ごはん さとう 油 パン粉		639	24.0	18.9
19	月	ごはん チキンカレー かふうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま油 はるさめ		699	20.7	18.8
20	火	バーガーパン コロッケ(ソース) ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 油 マカロニ バター		645	21.7	29.6
21	水	ごはん おやこ煮 はくさいのしおこんぶあえ だいこんとこまつなのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご 凍りとうふ 油あげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい グリーンピース きゅうり だいこん	ごはん さとう ごま油		609	23.9	17.6
22	木	ミニパンキョコッペパン しおラーメン はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	もやし はくさい ねぎ とうもろこし	パン ちゅうかめん 油 ごま 油 はるまきの皮		699	24.3	29.0
26	月	ごはん メンチカツ(ソース) こんぶの五目豆 はくさいとたまごのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ちくわ 油あげ たまご みそ	にんじん	はくさい ねぎ	ごはん さとう 油 パン粉		674	25.2	21.4
27	火	コッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも 油 バター ドレッシング		648	24.5	20.9
28	水	ごはん マーボードウフ しゅうまい(2こ) チョレギサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ のり	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま でんぷん ドレッシング しょうまいの皮		668	25.8	20.4
29	木	バターコッペパン トマトオムレツ チキンサラダ やさいスープ	牛乳 たまご とり肉 牛乳 ベーコン	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	パン じゃがいも 油 ドレッシング ごま 油		663	24.8	27.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※1月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【たまねぎ、水煮大豆、大根、にんじん、冷凍ほうれん草、ねぎ、キャベツ、じゃがいも、もやし】



◆日本味めぐり◆
2月15日(木)
おおさか 府
大阪府

