



2 月 献 立 表



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準 ④児童 ⑤生徒		
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【み とり】		エネルギーのもとになる 【き いろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	650	26.0	18.0
2 月	ごはん いわしのごまみそ煮 ひじきのいり煮 けんちん汁 福豆	牛乳 いわし 油あげ ふた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま	705	26.2	25
3 火	バターロールパン ミルメーク マカロニのクリーム煮 トマトオムレツ フレンチサラダ	牛乳 とり肉 えび ベーコン たまご ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン マカロニ さとう	バター ドレッシング	686	26.4	29.4
4 水	もち麦ごはん ポークカレー 大根とハムのサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ドレッシング	686	21.0	19.7
5 木	ミニキャラメルコッペパン ちゃんぽん はるまき チョレギサラダ	牛乳 豚肉 えび かまぼこ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ はくさい もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう ちゅうかめん はるまきの皮	油 ドレッシング	644	23.7	26.1
6 金	ごはん こんぶとまっ茶のふりかけ ホイコーロー 中華スープ オレンジ	牛乳 ふた肉 みそ たまご とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	ごはん でんぷん	油 ごま油	647	27.2	20.4
9 月	ごはん さばの西京焼き やさしい炒め かきたま汁	牛乳 さば みそ ふた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	666	29.8	22.3
10 火	◆ミラノ・コルティナ冬季オリンピック記念献立◆ ミルクコッペパン チキンカツレツ トマトソース イタリアンサラダ ミラノ風ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ カリフラワー きゅうり キャベツ	パン 玄米 じゃがいも パン粉	バター ドレッシング 油	687	29.1	28.8
12 木	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ チキンとひじきのサラダ クラムチャウダー	牛乳 フランクフルト とり肉 あさり ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング ごま油 バター	665	29.8	29.2
13 金	ごはん ハッシュドビーフ フロッコリーサラダ チョコプリン	牛乳 牛肉 ハム	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ しめじ グリルピー 加工ワカ とうもろこし	ごはん さとう	油 ドレッシング ごま	690	22.3	22.7
16 月	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 しゅうまい2こ にらともやしのナムル	牛乳 とうふ ふた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ もやし 大豆もやし	ごはん さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油	745	30.8	25.8
17 火	ミニ米粉パン カレーうどん 野菜かきあげ きゅうりと大根の浅づけ	牛乳 とり肉 なるとまき	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり だいこん	米粉パン うどん	油	682	24.5	27.5
18 水	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 切干し大根のサラダ 白菜とたまごのスープ	牛乳 とり肉 ふた肉 ハム たまご とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ 切干し大根 きゅうり はくさい	ごはん でんぷん	マヨネーズ ごま ごま油	684	23.7	25.9
19 木	食パン 白身魚のレモンソースかけ シーザーサラダ パンキンポタージュ 米粉のりんごタルト	牛乳 たら ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン果汁 りんご	食パン さとう 米粉 でんぷん	油 ドレッシング バター	648	23.0	29.3
20 金	ごはん なっとう 肉じゃが ④たまごやき 野菜の塩こんぶあえ	牛乳 ふた肉 なっとう ④たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	653	24.4	15.5
24 火	ミニココアコッペパン ベーコンとかき菜のカルボナーラ パリッオーネ ツナとわかめのサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	かき菜 トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スバゲティ ぎょうざの皮 さとう	バター 油 ごま油	663	24.7	26.4
25 水	ごはん ほっけの塩焼き 大根ととり肉のいため煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ほっけ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	油	618	27.7	16.0
26 木	スライスコッペパン スラッピージョー ワンタンスープ ピーチミルクパバロア ④小魚	牛乳 ふた肉 大豆	牛乳 ④カサガイ	にんじん こまつな	たまねぎ もも パイナップル	パン さとう ワンタンの皮	油 バター ④ごま	651	30.0	18.9
27 金	ごはん 豚肉のしょうがいため たいのつみれ汁 小松菜のごまあえ	牛乳 ふた肉 たい たら	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう もやし	ごはん さとう	油 ごま	663	28.8	20.5

※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、よくかんで食べることを指導ください。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月分の給食費口座振替日は 2月9日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。