



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
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	830	33.0	23.0
3 月	ごはん いわしフライ(ソース) 小松菜のごまあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわし とうふ 大豆	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう さといも	油 ごま	812	29.4	22.9
4 火	ミニ米粉パン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット2こ 海そうサラダ	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 わかめ とさかのり	ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティ	バター ドレッシング ごま	782	33.6	28.4
5 水	ごはん 肉とうふ たまご焼き 野菜のあさづけ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん	ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう	油	782	31.4	21.2
6 木	スライスコッペパン スラッピージョー 春雨スープ みかんババロア	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ みかん はくさい	パン さとう はるさめ	油 バター ごま油	746	33.4	23.1
7 金	セルフとり天どん(ごはん とり天ぶら 天どんのたれ) ごぼうサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳 とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう 天ぶら粉	油 ごま ドレッシング	858	30.8	27.2
10 月	◆日本味めぐり～愛媛県～◆ ごはん 白身魚のかんきつソースかけ ひじきとツナのサラダ ぽっかけ	牛乳 タラ ツナ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう いよかん 夏みかん ゆず果汁	ごはん さとう でんぶん さといも	油 ごま ドレッシング	855	32.8	28.4
12 水	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 五目きんぴら 白菜とたまごのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう	ごはん さとう	油 ごま油	820	30.4	23.2
13 木	パンプキンコッペパン トマトオムレツ ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ 小魚	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ ｶﾌｳｲﾅｼ	トマト にんじん こまつな パセリ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	バター ごま	757	32.3	24.6
14 金	ごはん ハッシュドボーク 大根サラダ チョコプリン	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	バター 油 ごま ドレッシング	831	24.9	22.3
17 月	ごはん なっとう じゃがいものそぼろ煮 白菜の塩こんぶ和え	牛乳 ぶた肉 なっとう	牛乳 こんぶ	にんじん きゅうり	たまねぎ はくさい グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	778	27.2	14.4
18 火	バーガーパン メンチカツ(ソース) ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	パン パン粉 さとう	バター 油 ごま ドレッシング	800	28.6	33.4
19 水	ごはん さばの塩焼き 大根ととり肉のいため煮 かきたま汁	牛乳 さば とり肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えだまめ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	817	31.8	28.0
20 木	ミニココアコッペパン ちゃんぽん はるまき チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉 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 たまねぎ キャベツ	パン さとう ちゅうかめん はるまきの皮	油 ごま ドレッシング	795	28.5	32.4
21 金	もち麦ごはん ポークカレー ハムのマリネ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ドレッシング	837	24.8	22.3
25 火	ミニマヨネーズパン 牛すきうどん いかドーナツフライ 2こ 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 牛肉 とうふ かつおぶし イカ	牛乳	にんじん こまつな	えのきだけ ねぎ たまねぎ はくさい もやし	パン うどん パン粉 さとう	マヨネーズ 油	836	29.1	36.1
26 水	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 しゅうまい 2こ ほうれんそうのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ たけのこ しいたけ もやし	ごはん さとう でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	813	33.9	22.0
27 木	黒食パン マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 えび ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ アセロラ果汁	パン マカロニ さとう	バター ドレッシング	773	28.6	26.7
28 金	ごはん かわいいザンギ こんぶの五目豆 豚汁	牛乳 かれい とり肉 ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	油	878	33.9	24.9

※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。



◆ 日本味めぐり ◆

1月10日(月)

えひめけん
愛媛県

※1月分の給食費口座振替日は2月10日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。