



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			
3	月	ごはん いわしフライ(ソース) こまつなのごまあえ けんちん汁 福豆	いわし とうふ 牛乳 大豆	こまつな じゃがいも だいこん にんじん ねぎ	ごはん パン粉 油 ごま さとう さといも	686	26.3	21.8
4	火	ミニ米粉パン スバゲティカルボナーラ チキンナゲット2こ 海そうサラダ	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 バター スバゲティ ドレッシング ごま	667	29.1	25.4
5	水	ごはん 肉とうふ たまご焼き 野菜のあさづけ	ぶた肉 とうふ 牛乳 たまご	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	644	27.3	19.5
6	木	スライスコッペパン スラッピージョー はるさめスープ みかんパバロア	大豆 ぶた肉 牛乳 とり肉	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	パン さとう 油 バター はるさめ ごま油	633	28.6	20.4
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	とり肉 ハム 牛乳 とうふ みそ	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 油 ごま 天ぶら粉 ドレッシング	696	25.8	23.5
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 ほっかけ	たら ツナ 牛乳 とり肉 油あげ 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 油 ごま でんぶん ドレッシング さといも	690	27.5	24.7
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	とり肉 ぶた肉 牛乳 たまご みそ さつまあげ	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	651	25.0	19.8
13	木	パンブキンコッペパン トマトオムレツ ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	たまご とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	トマト にんじん こまつな パセリ	パン さとう バター じゃがいも	627	25.9	21.5
14	金	ごはん ハッシュドボーク 大根サラダ チョコプリン	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 バター 油 じゃがいも ごま ドレッシング	686	20.5	20.3
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	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 グリンピース	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	639	23.9	13.7
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 パンブキンポタージュ	ぶた肉 とり肉 牛乳 ハム 生クリーム	ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ とうもろこし たまねぎ	パン パン粉 バター 油 ごま ドレッシング	647	23.3	27.3
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	さば とり肉 牛乳 たまご とうふ	にんじん だいこん えだまめ こまつな ねぎ	ごはん さとう 油 でんぶん	658	26.6	24.1
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	ぶた肉 えび 牛乳 かまぼこ 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 油 ごま ちゅうかめん ドレッシング はるまきの皮	643	23.4	28.3
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	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 油 じゃがいも ドレッシング	691	20.8	20.2
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 こまつなともやしのおかかあえ	牛肉 とうふ 牛乳 かつおぶし イカ	にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ はくさい もやし	パン うどん マヨネーズ パン粉 さとう 油	654	24.5	28.3
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	とうふ ぶた肉 牛乳 大豆 みそ ハム	にんじん ねぎ たけのこ ほうれんそう しいたけ もやし	ごはん さとう 油 ごま油 でんぶん ごま しゅうまいの皮	670	29.3	20.0
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	とり肉 えび 牛乳 ベーコン ハム 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 バター さとう ドレッシング	646	24.2	23.0
28	金	ごはん かわいいザンギ こんぶの五目豆 とん汁	かれい とり肉 牛乳 ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油 でんぶん じゃがいも	702	28.0	21.5

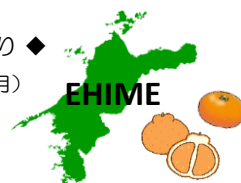
※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※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。