

給食献立表 2月

坂町立横浜小学校

日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2 月	セルフチキンライス (しょうゆごはん) 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ レタス キャベツ	米 油	533 19.3 19.1	16 月	ごはん ジョア(マスカット) おでん ポテトサラダ みかんゼリー	牛すじ肉 竹輪 うすら卵 がんもどき さつま揚げ チキンハム ジョア	だいこん きゅうり にんじん みかんゼリー	米 こんにゃく さといも さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	582 20.6 11.8
3 火	ごはん 節分献立 牛乳 いわしのおかか煮 すまし汁 節分豆	牛乳 木綿豆腐 かまぼこ 節分豆 いわしのおかか煮	だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん 葉ねぎ	米	455 17.0 10.1	17 火	ごはん 牛乳 ポークカレーライス ちくわと野菜のごま和え	牛乳 豚肉 チーズ 竹輪	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく	米 じゃがいも 油 白いりごま 白すりごま さとう	607 20.5 19.7
4 水	小型バターパン 牛乳 広島菜漬けのスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ 広島菜漬 にんにく みかん缶 黄桃缶 ナタデココ パインナップル	バターパン スパゲティ バター さとう	675 21.8 25.1	18 水	セルフハンバーガー (ビッグロール) 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 鶏肉と野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ハンバーグ スライスチーズ	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ パセリ	ビッグロール じゃがいも	580 28.4 19.9
5 木	ごはん 牛乳 チンジャオロース 卵スープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だけのこ 干ししいたけ たまねぎ ほうれんそう えのきだけ しょうが にんにく	米 ごま油 油 さとう かたくり粉	574 25.1 17.9	19 木	ごはん ひじき海苔 牛乳 焼きししゃも けんちん汁	牛乳 ししゃも 豚肉 木綿豆腐 ひじき海苔	ごぼう にんじん 葉ねぎ	米 さといも こんにゃく	532 25.2 14.4
6 金	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー	黒糖パン 油 じゃがいも 米粉 バター ノンエッグマヨネーズ	593 23.1 20.8	20 金	小型黒糖パン 牛乳 焼きうどん りんごゼリーのフルーツ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ ナタデココ 黄桃缶 りんごゼリー パインアップル缶	黒糖パン うどん 油	568 20.2 15.4
9 月	ごはん 牛乳 親子丼 小松菜ともやしのツナ和え	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ こまつな もやし	米 さとう かたくり粉 白すりごま	593 26.3 18.1	24 火	ごはん 牛乳 チャプチェ もずくのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 木綿豆腐	にんじん だけのこ 干ししいたけ こまつな たまねぎ しめじ 葉ねぎ しょうが にんにく	米 油 さとう はるさめ 白いりごま ごま油	527 20.4 14.7
10 火	ごはん 牛乳 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チキンハム 卵	たまねぎ にんじん 干ししいたけ だけのこ にら もやし こまつな にんにく しょうが	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	631 27.6 20.9	25 水	揚げパン (小型ビッグロール) ポークチャップ ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにく パセリ	ビッグロール 油 グラニュー糖 さとう じゃがいも マカロニ	458 17.2 24.2
12 木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきと小松菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 豚ひき肉 生揚げ さつま揚げ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	米 じゃがいも しらたき さとう 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	632 24.6 21.1	26 木	五目中華そば (中華麺) 牛乳 具だくさん春巻き ごま団子	牛乳 豚肉 なると うすら卵	はくさい にんじん もやし めんま 葉ねぎ	中華麺 油 具だくさん春巻き ごま団子	587 24.5 22.5
13 金	ビッグロール チョコレートソース 牛乳 鶏肉のレモンソース 白菜の豆乳スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 中みそ 豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン レモン果汁 はくさい しめじ	ビッグロール かたくり粉 油 さとう チョコレートソース	720 29.6 34.3	27 金	ごはん 牛乳 豚じゃが 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 竹輪 ちりめん かつお節	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい キャベツ	米 じゃがいも しらたき 油 さとう	637 23.2 21.9

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

