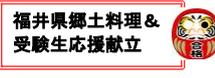


献立表

日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 木	牛乳 シナモントースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	胚芽食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	872 kcal 30.5 g
2 金	牛乳 ひじきごはん 大豆と小魚の揚げ煮 鰯(いわし)のつみれ汁 	鶏肉 油揚げ 大豆 いわし 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ だいこん しょうが	米 もち米 さとう 片栗粉 さつまいも	油	754 kcal 29.0 g
5 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 広東スープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ はくさい	米 さとう 片栗粉	油	794 kcal 26.5 g
6 火	牛乳 ミックスピラフ 大麦のスープ 焼きプリン	ハム 豚肉 ベーコン ひよこ豆 卵	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく セロリー だいこん	米 麦 押麦 さとう	油 バター	758 kcal 25.0 g
7 水	牛乳 胚芽パン 豆入りコロック ポイルキャベツ ミネストローネ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	胚芽パン さとう 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 パン粉	油	815 kcal 30.2 g
8 木	牛乳 赤しそごはん 和風豆腐グラタン 麩のすまし汁	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	ゆかり にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 あられ麩	油 バター	845 kcal 30.1 g
9 金	牛乳 カレーうどん ししゃもの磯辺揚げ ぼんかん	豚肉 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しめじ もやし 長ねぎ ぼんかん	うどん さとう 片栗粉 小麦粉	油	752 kcal 32.4 g
13 火	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 呉汁(ごじる)	豚肉 粉かつお 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	807 kcal 28.6 g
14 水	牛乳 ベーコンとキャベツのスパゲッティ 野菜のピクルス チョコレートマフィン 	ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	スパゲッティ 片栗粉 さとう グラニュー糖 小麦粉 チョコ	バター	851 kcal 25.4 g
15 木	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ にんじんじゃこ炒め わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 片栗粉 しらたき	油 ごま	792 kcal 29.2 g
16 金	牛乳 シーフードピラフ サイコロサラダ マカロニスープ	ベーコン いか えび あさり 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム グリーンピース きゅうり ホールコーン	米 麦 じゃがいも マカロニ	油	774 kcal 25.7 g
19 月	牛乳 コーヒー牛乳(牛乳+ミルク) ホットサンド 白菜のクリームスープ ごまコーンサラダ	ハム ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい グリーンピース キャベツ ホールコーン もやし	ミルクパン 小麦粉 さとう	油 バター ごま	759 kcal 30.2 g
20 火	牛乳 ソースカツ丼 打ち豆汁 いよかん 	豚肉 卵 打ち豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ いよかん	米 麦 小麦粉 パン粉 さといも	油	806 kcal 32.2 g
21 水	牛乳 ジャンバラヤ 南瓜のチーズ焼き キャベツスープ	豚肉 ベーコン ウィンナー ツナ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな	たまねぎ にんにく ホールコーン セロリー キャベツ しょうが	米 麦	油 バター	747 kcal 24.8 g
22 木	牛乳 麦ごはん 鯖の韓国焼き 茗荷たけときゅうりのおかか和え 豚汁 	さば 削り節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ みょうがたけ きゅうり ごぼう だいこん	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま	788 kcal 33.2 g
23 金	牛乳 野菜ラーメン 春巻き みかん	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 干しいたけ たけのこ みかん	ラーメン 小麦粉 さとう 片栗粉 はるさめ 春巻きの皮	油	747 kcal 30.0 g
26 月	牛乳 ナン キーマカレー パリパリサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	ナン 小麦粉 ワンタンの皮 さとう	油 バター	740 kcal 30.0 g
27 火	牛乳 麦ごはん 小魚ふりかけ 生揚げのすき焼き煮 みそ汁	粉かつお 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 あおのり わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 万能ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ 長ねぎ だいこん えのきたけ	米 麦 しらたき さとう	油 ごま	775 kcal 35.4 g
28 水	牛乳 あんかけ焼きそば トックスープ りんご	豚肉 卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい だいこん りんご	中華めん さとう 片栗粉 トック	油	797 kcal 26.9 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均	788kcal	29.3 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g