



# 2月予定献立



日	曜日	献立	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価		
									1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	
3	月	ごはん のりの佃煮 鶏肉と大豆のうま煮 野菜のじゃこ和え	鶏こま肉,大豆	学乳,もみのり,ちりめん	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	サラダ油,白すりごま,ごま油	にんじん,こまつな	だいこん,玉葱,干し椎茸,もやし	737	34.3	
4	火	🍴 2年3組 リクエスト 🍴 野菜たっぷりペペロンチーノ 青のりビーンズポテト フルーツパンチ	ベーコン,大豆	学乳,あおのり	スパゲッティ,じゃがいも,でんぷん	オリーブ油,揚げ油	タカノツメ,こまつな	にんにく(りん茎),玉葱,キャベツ,みかん缶,マンゴー缶詰,ナタデココ	781	25.1	
5	水	ごはん 魚の香味焼き ごま入りポン酢和え 根菜汁	★さば,鶏こま肉(皮付き),生揚げ	学乳	米,砂糖,さつまいも,こんにゃく	白すりごま	にんじん,こまつな	しょうが,長ねぎ,きゅうり,もやし,レモン汁,だいこん	721	33.1	
6	木	黒砂糖パン マカロニグラタン 洋風たまごスープ	鶏こま肉(皮なし),白いんげんピューレ,ウィンナー,★たまご	学乳,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),ピザチーズ	黒砂糖パン,マカロニ,小麦粉,パン粉(乾燥),じゃがいも,でんぷん	サラダ油,バター	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム(缶),キャベツ	843	36.5	
7	金	ごはん あんかけたまご焼き ごま和え 豚汁	★たまご,若鶏ひき肉,豚小間,生揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,調理用牛乳(学乳)	米,砂糖,でんぷん,こんにゃく,じゃがいも	サラダ油,白すりごま,ごま油,練りごま	にんじん,こねぎ,こまつな	玉葱,干し椎茸,もやし,はくさい,だいこん,長ねぎ	761	31.7	
10	月	ごはん 魚のカレー揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	もうかさめ,油揚げ,生揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,カットわかめ	米,小麦粉,砂糖,じゃがいも	揚げ油,サラダ油	にんじん,こまつな	切干しだいこん,干し椎茸,はくさい,長ねぎ	750	32.3	
12	水	ごはん 魚のごまみそマヨネーズ焼き 野菜のお浸し かきたま汁	もうかさめ,白みそ,処理白みそ,鶏若鶏肉胸(皮付き),★たまご	学乳,カットわかめ	米,でんぷん	サラダ油,★マヨネーズ,白すりごま	にんじん,こまつな	長ねぎ,はくさい,もやし,冷凍ホールコーン,だいこん,えのきたけ	723	31.0	
13	木	ピザトースト(ツナ) クラムチャウダー ごまドレサラダ	ツナオイル漬,剥き身あさり,ベーコン,レンズまめ(乾),調製豆乳	学乳,ピザチーズ,調理用牛乳,生クリーム(学乳)	食パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	オリーブ油,油,バター,白すりごま,ごま油	ピーマン,トマト缶詰,にんじん,こまつな	にんにく(りん茎),玉葱,冷凍ホールコーン,マッシュルーム(缶),もやし	702	28.7	
14	金	🍴 1年2組 リクエスト 🍴 スパゲティミートソース イタリアンサラダ ガトーショコラ 	豚ひき肉,豚レバー ひき肉,大豆,ツナオイル漬,★たまご	学乳,粉チーズ,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	スパゲッティ,小麦粉,砂糖,ミルクチョコレート,粉糖	オリーブ油,サラダ油,バター	にんじん,トマト缶詰,赤ピーマン,こまつな	にんにく(りん茎),玉葱,冷凍ホールコーン,きゅうり,キャベツ,もやし	870	34.3	
17	月	🍴 2年1組・3年3組リクエスト 🍴 みそラーメン もやしの中華和え 豆のケーキ	豚ひき肉,赤みそ,白みそ,ツナオイル漬,いんげんまめ(乾),★たまご	学乳,調理用牛乳(学乳)	蒸し中華めん(油つき),砂糖,小麦粉	サラダ油,ごま油,バター	にんじん,にら	にんにく(りん茎),しょうが,たけのこ(ゆで),もやし,長ねぎ,冷凍ホールコーン,きゅうり	854	33.3	
18	火	魚のかば焼き丼 みそ汁 野菜とわかめの和え物	にしん,生揚げ,白みそ,赤みそ	学乳,刻みのみり,カットわかめ	米,小麦粉,でんぷん,砂糖	揚げ油,白すりごま,サラダ油,ごま油	こまつな,にんじん,かぶ(葉)	しょうが,はくさい,もやし,かぶ,えのきたけ,長ねぎ	866	33.4	
19	水	🍴 3年1組リクエスト 🍴 キムチチャーハン 大根と卵のスープ ココアゼリー	豚ばら(脂身付),豚小間,鶏成鶏肉胸(皮付き),生揚げ,★たまご	学乳,粉寒天,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	米,米粒麦,でんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油		はくさい,キムチ,長ねぎ,にんにく(りん茎),だいこん	752	26.2	
20	木	🎯 受験応援献立 🎯 メッチャ勝つサンド(メチカツサンド)  きゃべつサラダ コーンポタージュ	豚ひき肉,大豆,白いんげんピューレ,調製豆乳	学乳,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	ミルクパン,パン粉(生),小麦粉,パン粉(乾燥),砂糖	揚げ油,サラダ油,バター	にんじん	玉葱,キャベツ,もやし,クリームコーン,冷凍ホールコーン	842	31.6	
21	金	キーマカレーライス みそドレッシングサラダ 果物(みかん)	豚ひき肉,豚レバー ひき肉,大豆,白みそ	学乳,粉チーズ	米,米粒麦,小麦粉,じゃがいも,砂糖	バター,サラダ油,ごま油	にんじん,ピーマン,こまつな	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,もやし,みかん	795	28.8	
25	火	給食無し(期末考査)									
26	水	マーボー豆腐丼 小魚の唐揚げ 果物(みかん)	豚ひき肉,押し豆腐,赤みそ	学乳,★わかさぎ	米,米粒麦,砂糖,でんぷん	サラダ油,ごま油,揚げ油	にんじん	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,干し椎茸,たけのこ(ゆで),みかん	825	38.3	
27	木	🍎野菜の日給食🍎 今月の野菜「白菜」  ハチミツきなこトースト 白菜のクリーム煮 コロコロオレンジゼリー	きな粉,ベーコン,鶏若鶏肉胸(皮付き),レンズまめ(乾),調製豆乳	学乳,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),粉寒天	食パン,砂糖,はちみつ,じゃがいも,小麦粉	バター,油	にんじん	玉葱,はくさい,グリーンピース(冷凍),果汁濃縮還元ジュース	741	24.7	
28	金	チキンピラフ 野菜スープ 抹茶ケーキ	鶏若鶏肉モモ(皮付き),ベーコン,★たまご	学乳,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	米,米粒麦,じゃがいも,砂糖,はちみつ,小麦粉,チョコチップ	バター,オリーブ油	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム(缶),にんにく(りん茎),しょうが,はくさい,冷凍ホールコーン	806	23.5	

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。