



小学校

2 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
3	月	節分ご飯		鰯の蒲焼き 小松菜のお浸し すまし汁	大豆 青のり 牛乳 いわし かつお節 だし削り節 だし昆布 豆腐 はんぺん	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	小松菜 もやし 人参 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	600	16.2	25.5				
4	火	きつねうどん		焼き芋 ツナ入り茹で野菜	鶏肉 白竹輪 だし削り節 油揚げ 牛乳 まぐろ	うどん 砂糖 さつまいも 油	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	605	12.9	27.8				
5	水	ご飯		蓮根えびしゅうまい チャブチェ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 海老 卵 豚肉 豆腐	米 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	生姜 蓮根 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ビーマン きくらげ チンゲンサイ	635	14.5	24.0				
6	木	ご飯		豚肉の生姜炒め 野菜のおかか和え 味噌汁 ポンカン	牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 キャベツ チンゲンサイ コーン 白菜 ねぎ ぼんかん	568	15.4	25.4				
7	金	黒砂糖パン		鶏肉のアップルソース焼き 花野菜のサラダ ミラノ風野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	黒砂糖パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	りんご 人参 ブロッコリー カラワ 玉ねぎ トマト キャベツ セロリー パセリ	603	16.8	32.1				
10	月	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み 甘辛じゃこ大豆 磯浸し	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆 のり	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース 小松菜 チンゲンサイ	648	16.9	29.4				
12	水	親子丼		カリカリ揚げ入りサラダ 味噌汁	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ みつば 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ねぎ 大根	592	14.9	27.4				
13	木	ご飯		わかさぎの二色揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ 青のり だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	565	14.2	24.8				
14	金	いかとたらこのスパゲッティ		ブロッコリー入り茹で野菜 チョコチップケーキ	たらこ いか のり 牛乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 チョコレート	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ビーマン ブロッコリー 人参 キャベツ コーン	630	14.1	28.0				
17	月	チキンカレー		チーズ入りイタリアンサラダ りんご	鶏肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり ビーマン	630	11.9	26.4				
18	火	味噌ラーメン		たこ焼きくん 切り干し大根入りサラダ	だし煮干 味噌 豚肉 牛乳 たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん ごま油 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし にら ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり	575	15.7	31.3				
19	水	青じそご飯		ひじき入り卵焼き かぼちゃの煮付け 豆腐汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 豆腐	米 油 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜	572	13.8	23.8				
20	木	ご飯		ハンバーグ 小松菜ときのこのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ エリンギ キャベツ	594	14.1	28.6				
21	金	ご飯		いかのザンギ 茹で野菜 味噌汁	牛乳 いか だし削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根	575	12.8	28.0				
25	火	ピザトースト		クリームシチュー コールスローサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト トマトピューレー ピーマン 人参 かぶ かぶ(葉) キャベツ きゅうり りんご	568	15.6	37.6				
26	水	子ぎつねご飯		魚の幽庵焼き もやしとコーンのおかか 和え せんべい汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 かつお節 だし煮干 豚肉	米 油 砂糖 南部せんべい	人参 さやえんどう ゆず もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	583	17.2	23.0				
27	木	ご飯		おでん(煮玉子入り) 野菜の生姜醤油かけ ふりかけ	牛乳 だし煮干 昆布 さつま揚げ 生揚げ うずら卵 かつお節 しらす干し のり	米 こんにゃく 里芋 ちくわふ 砂糖 ごま	大根 人参 もやし きゅうり 生姜	566	15.1	22.1				
28	金	ご飯		四川味噌豆腐 野菜ナムル びり辛こんにゃく	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ にら もやし ほうれん草	578	15.4	26.9				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取		594	14.9	27.3	360	95	2.5	3.1	244	0.38	0.53	36	2.3	5.8