

2月分 学校給食献立表

岡山市立大元小学校

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1 木	麦ごはん					精白米・麦		590
	牛乳		牛乳					
	タッカルビ	若どり		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	トック・上白糖	ごま油	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし	じゃがいも	ごま油	
くだもの(いよかん)				いよかん			20.6	
2 金	かきあげうどん	いか・大豆・かまぼこ	昆布	さやいんげん・にんじん	ごぼう・たまねぎ・しめじ・根深ねぎ	うどん・さつまいも・小麦粉・でん粉	油	578
	牛乳		牛乳					
	おかかあえ	花かつお			だいこん・キャベツ	上白糖		21.4
5 月	げたのかけめし	げたミンチ・チヌミンチ・ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん・しょうが	精白米・上白糖・でん粉	サラダ油・ごま油	598
	牛乳		牛乳					
	白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにゃく	上白糖	いりごま	25.9
6 火	米粉パン					米粉パン		609
	牛乳		牛乳					
	いちごジャム					いちごジャム		
	さけの香草焼き	さけ				パン粉	サラダ油	
野菜スープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油		
7 水	ごはん					精白米		596
	牛乳		牛乳					
	うま煮	牛肉・がんもどき・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	酢のもの		ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし	上白糖		
8 木	玄米ごはん					精白米・玄米		616
	牛乳		牛乳					
	揚げししゃも		子持ししゃも			でん粉	油	
	うの花いり	ちくわ・おから		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく	上白糖	サラダ油	
さつまい	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・はくさい・根深ねぎ	さつまいも			
9 金	カレーめん	豚肉	牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース	ソフトめん・じゃがいも	カレールウ・サラダ油	585
	牛乳		牛乳					
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう	キャベツ	上白糖	サラダ油	25.1
13 火	ココアパン					ココアパン		623
	牛乳		牛乳					
	豚肉の粒マスタード炒め	豚肉		ブロッコリー	たまねぎ・しめじ		サラダ油・マヨネーズ	
	もち麦のスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	もち麦・じゃがいも	サラダ油	
14 水	ごはん					精白米		589
	牛乳		牛乳					
	みそおでん	若どり・平天・がんもどき・赤だしみそ	角切昆布	にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・黒砂糖	サラダ油	
	菜の花あえ	花かつお		菜の花	キャベツ	上白糖		
15 木	麦ごはん					精白米・麦		586
	牛乳		牛乳					
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				塩こうじ	サラダ油	
	いももち汁			にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・えのきたけ	いももち		
16 金	しっぽううどん	若どり・押し豆腐・油あげ		にんじん	こんにゃく・だいこん・根深ねぎ	うどん・さといも・でん粉	ごま油	585
	牛乳		牛乳					
	じゃこ豆	いり大豆	かえりちりめん			上白糖		
	くだもの(きんかん)				きんかん			
19 月	ライス					精白米		595
	牛乳		牛乳					
	ビーフストロガノフ	牛肉	サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく		ハヤシルウ・ビーフシチュー・サラダ油	
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	
20 火	照り焼きフィッシュバーガー(魚・キャベツ)	ホキ			キャベツ	米粉パン・でん粉・上白糖	油	601
	牛乳		牛乳					
	パスタスープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	26.4
21 水	ごはん					精白米		593
	牛乳		牛乳					
	あじの野菜あんかけ	あじ		にんじん	しょうが・たまねぎ	小麦粉・上白糖・でん粉	サラダ油	
けんちん汁	油あげ・絞豆腐		にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	さといも	ごま油	27.2	
22 木	ごはん					精白米		603
	牛乳		牛乳					
	厚揚げのそぼろ煮	豚肉・厚あげ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	サラダ油	
	おひたし			こまつな	キャベツ	上白糖		
くだもの(はるみ)				はるみ				
26 月	手巻きずし	いか・ウインナー	手巻きのり		ちらしずしの具・キャベツ・だいこん漬	精白米・でん粉	油	598
	牛乳		牛乳					
	赤だし	赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん・なめこ	白玉麩・じゃがいも		21.8
27 火	きなこあげパン	きな粉				米粉パン・グラニュー糖	油	639
	牛乳		牛乳					
	牛肉と白いんげん豆のケチャップ煮	牛肉		にんじん・トマト・パセリ・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	くだもの(いちご)				いちご			
28 水	ごはん					精白米		600
	牛乳		牛乳					
	とりちゃんこ	若どり・合鴨ボール・油あげ		にんじん・しゅんぎく	こんにゃく・だいこん・はくさい・ごぼう・しょうが		ごま油	
はりはりづけ			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	23.1	
29 木	ごはん					精白米		595
	牛乳		牛乳					
	親子煮	若どり・卵・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	ごまあえ			にんじん・こまつな	もやし	上白糖	いりごま	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。