

2月分 学校給食献立表

陵南小学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		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・豆腐製品	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)
3月	ごはん					精白米			596	
	牛乳		牛乳							
	いわしのかば焼き	いわし		しょうが	でん粉・黒砂糖	油	酒・濃口しょうゆ・みりん			
	みぞれ汁	油あげ	にんじん	こんにゃく・だいこん・はくさい・糖漬わかじ	じゃがいも・でん粉	ごま油	だし(かつお・昆布・煮干・しょうゆ・だししょうゆ・しょうゆ・食塩)			
4火	焼きそばサンド	豚肉・粉かつお	青のり粉		キャベツ・もやし・つけしょうが	米粉パン・乾めん	サラダ油	とんかつソース・ウスターソース・食塩・こしょう	601	
	牛乳		牛乳							
	とうふスープ	ベーコン・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
5水	麦ごはん					精白米・麦			586	
	牛乳		牛乳							
	ふりかけ(大豆)	大豆ふりかけ								
	さけのねぎ塩焼き	さけ		根深ねぎ・しょうが		サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩			
	五目きんぴら	平天	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・上白糖	ごま油	濃口しょうゆ・みりん・食塩・一徳とうがらし	27.1		
	ごはん				精白米					
	牛乳		牛乳							
	とりちゃんこ	若どり・合鴨ボール・厚あげ	にんじん・しゅんぎく	こんにゃく・だいこん・はくさい・しょうが		ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん			
6木	酢のもの		ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし	上白糖	酢・濃口しょうゆ・食塩	24.1		
	くだもの(いよかん)				いよかん					
	かきあげうどん	いか・大豆・卵・かまぼこ	干ひじき	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ・しめじ	うどん・きつねもち・小麦粉・でん粉	油		食塩・出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	
7金	牛乳		牛乳					591		
	菜の花あえ	大豆	菜の花	キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・食塩			
10月	ごはん					精白米		585		
	牛乳		牛乳							
	さわらの南部焼き	さわら			上白糖	いりごま・サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん			
	根菜のみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ	にんじん・青にら	だいこん・れんこん・はくさい	さといも		煮干			
12水	玄米ごはん					精白米・玄米		613		
	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	油あげ・おから	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく	上白糖	サラダ油	出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩			
13木	白玉汁		昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・えのきたけ	白玉餅	出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	22.9		
	ごはん				精白米					
	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		煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩	
	キャベツのからしあえ			にんじん	キャベツ	上白糖	濃口しょうゆ・みりん・洋がらし・食塩	23.5		
14金	北海ラーメン	えび・いか・はたて小柱	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	[	585		
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものチーズ焼き		チーズ・牛乳・ミックスチーズ		とうもろこし	じゃがいも・上白糖	バター		食塩・こしょう	
17月	ごはん					精白米		605		
	牛乳		牛乳							
	若どりの塩こうじ炒め	若どり	にんじん	たまねぎ・キャベツ	塩こうじ	サラダ油	酒・濃口しょうゆ			
	かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・でん粉	出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩			
18火	くだもの(はるみ)			はるみ				24.2		
	米粉パン					米粉パン				
	牛乳		牛乳							
	チョコクリーム				チョコクリーム					
19水	あじのカレーミニエル	あじ			小麦粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう・カレー粉	28.7		
	はくさいスープ		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう			
	ちめのかけめし	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・麦・上白糖・でん粉	サラダ油・ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩			
	牛乳		牛乳							
20木	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	濃口しょうゆ・みりん・食塩	26.1	
21金	ごはん					精白米		588		
	牛乳		牛乳							
	酢豚	豚肉	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・たけのこ	でん粉・上白糖	油・ごま油	魚・濃口しょうゆ・酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう			
	めかぶスープ	焼豚	めかぶ	にんじん・青にら	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	ごま油			
25火	ブラックペッパー							20.7		
	ミートソースめん	豚肉	にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん	ハヤシルー・サラダ油	グレイスソース・卵・シー・ウスターソース・食塩・こしょう			
	牛乳		牛乳							
	フレンチサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう			
26水	黒糖パン					黒糖パン		615		
	牛乳		牛乳							
	白身魚の香草焼き	シルバー			パン粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう・オリーブ・バジル・オレガノ			
	グヤーシュ(ハンガリー料理)	牛肉	にんじん・黄ピーマン・赤ピーマン・トマト・パセリ・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも		パプリカ・食塩・こしょう			
27木	手巻きずし	いか・ウインナー	手巻きのり		からしずしの具・キャベツ・だいこん漬	精白米・でん粉	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・食塩	616	
	牛乳		牛乳							
	生麩のすまし汁			にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも		だし(かつお・昆布・煮干・しょうゆ・だししょうゆ・しょうゆ・食塩)		
	しっぽくうどん	若どり・押し豆腐・油あげ	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん	うどん・さといも・でん粉	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩・一徳とうがらし			
28金	牛乳		牛乳					612		
	吉備路豆	いり大豆	スキムミルク・青のり粉			上白糖				
								29.1		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

