

令和6年2月 献立表(小学校分)



日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる		
		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
		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
1 木	麦ごはん					精白米・麦	610	
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き 呉汁	いわし ちくわ・油あげ・大豆・中みそ		しょうが だいこん・ごぼう		でん粉・黒砂糖 油		
2 金	バターロールパン					バターロールパン	604	
	牛乳		牛乳					
	ほたてのチャウダー コールスローサラダ	ベーコン・ほたて小柱 粉チーズ・スキムミルク・牛乳・生クリーム	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく		白花豆 & 白いんげん豆 ペースト・じゃがいも 上白糖 サラダ油		
5 月	ごはん					精白米	650	
	牛乳		牛乳					
	若どりのごまがらめ かす汁	若どり さけ・油あげ・中みそ・白みそ	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・ごぼう・はくさい		でん粉・三温糖 油・いりごま さといも		
6 火	ごはん					精白米	619	
	牛乳		牛乳					
	うま煮 菜の花のからしあえ くだもの(いよかん)	牛肉・平天・がんもどき	にんじん・さやいんげん 菜の花・ほうれんそう	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ はくさい いよかん		じゃがいも・三温糖 上白糖		
7 水	キムチラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・白菜キムチ・もやし・きくらげ・にんにく		中華めん ごま油	613	
	牛乳		牛乳					
	チヂミ	いか・卵	にんじん・青にら			じゃがいも・小麦粉・米粉 サラダ油・ごま油		
8 木	ごはん					精白米	603	
	牛乳		牛乳					
	赤魚のおろしあんかけ けんちん汁	赤魚 絞豆腐・油あげ	にんじん・葉ねぎ	しょうが・だいこん れんこん・ごぼう・生しいたけ		でん粉・上白糖 油 さといも ごま油		
9 金	米粉パン(1~5年) 揚げパン(6年)					米粉パン・粉砂糖	617	
	牛乳		牛乳					
	ベーコン煮 チーズサラダ	ベーコン・豚肉	にんじん・パセリ・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・はくさい・マッシュルーム・にんにく キャベツ・とうもろこし		じゃがいも 上白糖 サラダ油		
13 火	手巻きずし	まぐろ油漬・いか・チキンウインナー	手巻きずし		ちらしずしの具・キャベツ	精白米・でん粉	643	
	牛乳		牛乳					
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ	にんじん・青にら	たまねぎ・なめこ		白玉麩・じゃがいも		
14 水	ハッシュドビーフめん	牛肉	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく		ソフトめん・じゃがいも サラダ油・ピーフシチュー・ハヤシルウ	630	
	牛乳		牛乳					
	根菜サラダ		にんじん	キャベツ・ごぼう・れんこん・とうもろこし		上白糖 いりごま・サラダ油・ごま油		
15 木	ごはん					精白米	618	
	牛乳		牛乳					
	厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(はるみ)	豚肉・厚揚げ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが		じゃがいも・三温糖・でん粉 三温糖 ローストアーモンド		
16 金	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・黒砂糖	627	
	牛乳		牛乳					
	豆乳スープ ヨーグルト	豆乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・クリームコーン		じゃがいも サラダ油		
19 月	麦ごはん					精白米・麦	592	
	牛乳		牛乳					
	関東煮 おひたし	牛肉・平天・がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	三温糖・さといも・黒砂糖 上白糖		
20 火	菜めし	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな・みずな		精白米・上白糖	603	
	牛乳		牛乳					
	さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	さわら かまぼこ・豆腐・ゆば	昆布	にんじん・みつば	しょうが たまねぎ・えのきたけ	塩こうじ じゃがいも		
21 水	みそうどん	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう・しめじ		うどん ごま油	651	
	牛乳		牛乳					
	いもかりんとう くだもの(きんかん)				きんかん	さつまいも・三温糖 油・ローストアーモンド		
22 木	カレーライス	豚肉	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		精白米・じゃがいも サラダ油・カレールー	572	
	牛乳		牛乳					
	白菜のレモンあえ		にんじん・ブロッコリー	はくさい・レモン		上白糖 サラダ油		
26 月	玄米ごはん					精白米・玄米	610	
	牛乳		牛乳					
	ちゃんこ はりはり漬け	合鴨ボール・若どり・いか・油あげ・焼き豆腐	にんじん	はくさい・しめじ・根深ねぎ		さといも・くず切り・三温糖 上白糖 いりごま		
27 火	ごはん					精白米	611	
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(大豆) さけの焼き漬け きんぴら	大豆ふりかけ さけ		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・三温糖 ごま油		
28 水	しょうゆラーメン	豚肉	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが		中華めん ごま油	665	
	牛乳		牛乳					
	春巻 くだもの(りんご)				りんご	春巻 油		
29 木	ごはん					精白米	617	
	牛乳		牛乳					
	五目豆 ごま酢あえ	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・干しいたけ キャベツ・もやし	じゃがいも・黒砂糖 上白糖 いりごま		

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。