



2月 給食献立予定表



嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名(こんだてめい)		食品名			栄養量	
		の み も の	主 食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちょうしをととのえる もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	バターコッパパン ソースやきそば ごぼうサラダ(ドレッシングあえ) ディズニーチーズ(中)	バターコッパパン ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ディズニーチーズ ぶたにく あおのり ツナフレーク	キャベツ ごぼう たまねぎ きゅうり もやし にんじん	小学校 601 中学校 826	20.8 28.8
3	火	牛乳	てまきずし(すめし) てまきのり いかスティック 2ほん たまごスティック (小1・中2) スティックなっとう トックのスープ	すめし あぶら トック ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく てまきのり ちらしかまぼこ いかスティック たまごスティック スティックなっとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ チンゲンサイ	657 798	26.6 30.0
4	水	牛乳	ごはん とうふのちゅうかに こえびのからあげ だいこんのアチャラづけ カレーうどん(じこなうどん)	ごはん ごまあぶら あぶら きびざとう かたくりこ じこなうどん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく スライスなると こえびからあげ	しょうが ごまつな にんにく ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ きゅうり たまねぎ しょうが	628 777	25.6 31.1
5	木	牛乳	あげじゃがのそぼろあえ	あぶら きびざとう かたくりこ カットポテト	ぶたにく あぶらあげ スライスなると	にんじん ねぎ ごまつな	671 835	23.4 28.5
6	金	牛乳	わかめごはん わふうおろしハンバーグ とんじる フルーツポンチ	わかめごはん あぶら きびざとう ナタデココ じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごんにやく なめたけ ミックスフルーツ ごぼう [おうとう はくとう] ねぎ [りんご ほうろく]	638 809	22.3 27.7
9	月	牛乳	ごはん たらのレモンふうみ きりほしだいこんのいりに ごまみそしる	ごはん ごま あぶら すりごま きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどとうふ たらでんぶんつき とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	レモン さやいんげん きりほしだいこん ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごまつな	598 760	21.9 27.9
10	火	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン キムチなべ はるさめサラダ(ドレッシングあえ) ソースカツどん(ごはん)	ごはん ごまあぶら ごま あぶら すりごま はるさめ かたくりこ きびざとう ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく とうふ	にんにく えのき ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん キムチ きゅうり はくさい キャベツ	643 814	25.0 30.9
12	木	牛乳	あさづけ はくさいのクリームに ココアあげパン	あぶら じゃがいも きびざとう	ぎゅうにゅう スキムミルク チキンカツ シュレッドチーズ とりにく なまクリーム	キャベツ コーン パセリ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ かぶ	659 801	24.9 30.1
13	金	牛乳	クロワッサン(小4~6年・中) ポトフ イタリアンサラダ(ドレッシングあえ)(クルトン)	クロワッサン じゃがいも コッパパン クルトン あぶら きびざとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニウインナー かくぎりチーズ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんじん パセリ きゅうり あかピーマン	609 804	24.5 30.0
16	月	牛乳	ごはん こいわしフライ(クラスソース)(小1・中2) にくじゃが ごまつなのびたしく(かつおぶし)	ごはん きびざとう あぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう かつおぶし こいわしフライ ぶたにく あぶらあげ	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん ごまつな	609 786	21.8 28.0
17	火	牛乳	ごはん スタミナやきにく レンフォアタン ボンカン	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら きびざとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく もやし ほししいたけ しょうが ピーマン にんじん たまねぎ コーンバースト ねぎ ほうれんそう ぽんかん	646 792	26.3 32.1
18	水	牛乳	ごはん さばのしおやき ちくぜんに ほうれんそうのみそしる Caウエハース(中)	ごはん さといも あぶら きびざとう Caウエハース	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん れんこん たまねぎ たけのこ ねぎ ごんにやく ほうれんそう	580 771	24.2 31.6
19	木	コーヒーマルク	みそラーメン(ホットちゅうかめん) ポテトもち ナムル(ドレッシングあえ)	ホットちゅうかめん ポテトもち きびざとう あぶら ごまあぶら かたくりこ かんこくナムルドレッシング	ゴーストミルク ぶたにく みそ	にんにく キャベツ にら しょうが もやし ねぎ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ほうれんそう	677 818	22.4 27.1
20	金	牛乳	チキンカレー(むぎごはん) はなやさいサラダ(ドレッシングあえ)	むぎごはん じゃがいも あぶら コールスロッドレッシング	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ とりにく ぶたレバーチップ スキムミルク	にんにく りんご コーン しょうが キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー	655 793	21.1 25.5
24	火	牛乳	ごまつなそぼろどん(ごはん) せんべいじる いよかん	ごはん なんぶせんべい ごまあぶら あぶら きびざとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ ごぼう ごんにやく たけのこ ほししいたけ ごまつな キャベツ いよかん	643 794	25.1 30.4
25	水	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ ABCスープ	ごはん すりごま かたくりこ あぶら ごまあぶら きびざとう じゃがいも アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ ごまつな	643 796	26.7 32.4
26	木	牛乳	みそれうどん(じこなうどん) わかさぎフリッター(小1・中2) しらたまげんざい	じこなうどん きびざとう かたくりこ あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう あずき とりにく わかさぎフリッター かまぼこ あぶらあげ	だいこん しょうが にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ えのき ほししいたけ	659 843	25.3 31.4
27	金	牛乳	ハヤシライス(むぎごはん) ジャーマンポテト	むぎごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく スキムミルク	にんにく トマト セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム	668 828	22.8 27.6
<div> <p>今月の嵐山町産農産物</p> </div> <div> <p>だいこん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ねぎ</p> <p>ごまつな</p> </div>				実施回数18回		平均栄養素量	638	23.9
				※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。		※箸は毎日持っていきましょう。	802	29.4
				※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。				