



2月分献立予定表



ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			中学年 エネルギー Kcal	中学年 たんぱくし つ g
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちうしをととのえる		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのピリからかばやき おかかあえ ごまみそスープ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ あわせみそ いりまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	はくさい もやし キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	669	29.4
3	火	ロールパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー スペゲッティサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ とうにゅうヨーグルト	ロールパン あぶら じやがいも ハヤシルウ さとう スペゲッティ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン オレンジ	625	28.0
4	水	ごはん ぎゅうにゅう にくみそなつとう なばなのごまドレサラダ とうふのすまじる 【ふるさとはっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりひきにく なつとう まめみそ まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	キャベツ なばな たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	613	25.2
5	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう レバーいりにくだんごのチリコンカン こまつなとツナのサラダ 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく だいす とりレバー まぐろあぶらづけ	こがたロールパン ぶどうとう あぶら じやがいも さとう ココア ドレッシング でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな コーン キャベツ	599	30.1
6	金	ごはん はっこうにゅう しろみさかなのあまざいため はるさめサラダ	はっこうにゅう たら とりにくほぐしみ	ごはん でんぶん じやがいも あぶら さとう はるさめ ドレッシング でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ピーマン はくさい もやし こまつな	623	20.0
9	月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりツナそぼろ じゃがいものみそしる かたぬきレアチーズ(いちご) 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ こうやどうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ レアチーズいちご	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	646	26.7
10	火	ツイストパン ぎゅうにゅう ほうとう こざかないりにしょくフライビーンズ とうにゅうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす しんしゅうみそ こざかな とうにゅうヨーグルト	ツイストパン ほうとう でんぶん あぶら さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ はくさい ほししいたけ こまつな えだまめ	689	31.4
12	木	こくとうロールパン ぎゅうにゅう いかメンチカツ あかじそあえ めんりいちゅうかスープ	ぎゅうにゅう なると いか とりにく	こくとうロールパン あぶら さとう パンこ ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	598	24.7
13	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー コーンサラダ みかん 【ふるさとはっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じやがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン みかん	664	21.6
16	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご こまつなとはくさいのおひたし ビーフンスープ 【たどひがししょうがっこうむねんしょくいくこうあんこんだて】	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく やきぶた	ごはん ビーフン さとう でんぶん あぶら	こまつな はくさい たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ	621	21.4
17	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう みそラーメン しゅうまい だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくほぐしみ とりにく まめみそ あわせみそ	こがたロールパン あぶら でんぶん ちゅうかめん ドレッシング さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし コーン ねぎ だいこん にんじん	600	24.8
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ゼリーフライ チーズいりプロッコリーサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう チーズ たまご とりにく とうふ おから	ごはん あぶら じやがいも ドレッシング でんぶん	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	594	19.8
19	木	フルーツクリームサンド (パン フルーツとうにゅうクリーム) ぎゅうにゅう レモンハーブチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ロールパン あぶら さとう じやがいも マカロニ でんぶん とうにゅうクリーム	おうとう みかん パイン たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース レモン パセリ	606	20.2
20	金	ごはん ぎゅうにゅう あじいりさんがのわふうおろし じゃがコーン ぐいりワンタンスープ	ぎゅうにゅう まあじ みそ とうふ ぎよにくすりみ	ごはん でんぶん ごまあぶら ドレッシング じやがいも さとう あぶら こむぎこ	だいこん コーン ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ チンゲンサイ	626	22.3
24	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう ペンネアマトリチャーナ だいすサラダ 【ワールドランチ:イタリア】	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいす まぐろあぶらづけ	こがたロールパン ペンネ あぶら さとう マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん シメジ ピーマン トマトピューレ キャベツ コーン	602	26.8
25	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶりのしょうがに ごまあえ そうへいじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶり ぶたにく とうふ あわせみそ	ごはん さとう ごま あぶら	しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ にんにく	598	26.5
26	木	メロンパン ぎゅうにゅう しろみさかなのマヨネーズやき こふきかぼちゃ カレーポトフ	ぎゅうにゅう たら チーズ ウインナー	メロンパン マヨネーズ じやがいも でんぶん	パセリ たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	603	26.6
27	金	ごはん はっこうにゅう(ブレーン) てりやきハンバーグ チーズいりひじきサラダ とうにゅうスープ	はっこうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう ひじき チーズ	ごはん さとう でんぶん じやがいも ドレッシング	キャベツ コーン たまねぎ にんじん えだまめ れんこん	624	22.7