

2 月

学校給食献立表



2022年 2月14日(月)

2022年 2月15日(火)

2022年 2月16日(水)

2022年 2月17日(木)

2022年 2月18日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【【リスト】★卵 ガルプツィ風(ロシア)】	
キャベツ	35
牛ひき肉	35
豚ひき肉	35
玉葱	25
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
牛乳	5
パン粉(乾燥)	7
★たまご(冷凍)	4
トマト缶詰(ダイス)	40
コンソメ(粉末)	0.8
食塩	0.12
こしょう混合	0.01
ウスターソース	1.2
上白糖	0.7
チャルチーズ(モツァレラ)	6
【【リスト】オリヴィエ(ロシア)】	
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	18
じゃがいも	40
にんじん	10
きゅうり	10
オリーブ油	0.5
エッグケアドレッシング	6
米酢	1.5
上白糖	0.15
食塩	0.3
黒こしょう	0.01
【コンソメスープ】	
こまつな	20
だいこん	40
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	759
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	29.3
塩分(g)	2.9

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【【リスト】鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.7
薄力粉	14
なたね油	5
【具だくさんみそ汁】	
だいこん	25
はくさい	25
にんじん	10
ごぼう	10
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.6
水	150
【いちごのムース】	
NEWいちごムース	1個

エネルギー(kcal)	770
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	29.3
塩分(g)	2.2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【【リスト】チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.7
上白糖	2.4
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【★卵 チヂミ】	
★たまご(冷凍)	10
水	12
薄力粉	8
かたくり粉	1
ごま油	0.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1
かつおぶし(粉末)	0.2
コチジャン	0.1
ちくわ	3
にら	3
ごま油	0.5
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきだけ	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	150

エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	25.1
脂質(g)	15.4
塩分(g)	2.9

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【メロンパン】	
メロンパン	1個
【【リスト】ポトフ~おいしいスープ~】	
豚モモ(脂身付き)	25
ショルダーベーコン	15
さつまいも	50
玉葱	30
にんじん	15
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.2
うすくちしょうゆ	0.5
コンソメ(粉末)	1
水	60
【ブロッコリーと豆のパスタ】	
ブロッコリー(冷凍)	18
まぐろ缶詰(水煮ルーライト)	18
マカロニ(シェル)	7
国産ミックスビーンズ	12
にんにく	0.2
オリーブ油	0.2
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
コンソメ(粉末)	0.5
水	30
パルメザンチーズ	2.5

エネルギー(kcal)	733
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	22.4
塩分(g)	3.2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【【リスト】★卵 オムライス】	
水稻穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
オリーブ油	1.5
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
にんじん	10
玉葱	30
青ピーマン	7
オリーブ油	0.5
トマトケチャップ	10
食塩	0.15
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	0.6
★うすやきたまご	40
トマトミニケチャップ(個袋)	12
【ほたてと白菜のクラムチャウダー】	
ほたてがいか・貝柱、水煮	12
じゃがいも	20
にんじん	10
はくさい	30
セロリー	3
パセリ	0.5
有塩バター	1.4
薄力粉	3.0
食塩	0.6
白こしょう	0.03
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	6
コンソメ(粉末)	1.5
水	80
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	646
たんぱく質(g)	26.9
脂質(g)	20.6
塩分(g)	3.3

2 月

学校給食献立表



2022年 2月21日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 おでん(うずら)】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
厚揚げ	30
だいこん	50
ちくわ	15
じゃがいも	40
★うずら卵(水煮缶詰)	30
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1.2
本みりん	1
削り節	1.6
水	50
【はくさいのごま和え】	
はくさい	45
にんじん	15
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
だし(削り節)	6
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	2.8
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3.5
だし(削り節)	22.5

エネルギー (kcal)	648
たんぱく質 (g)	31.6
脂質 (g)	19.0
塩分 (g)	2.7

2022年 2月22日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖のしょうがじょうゆかけ】	
さわら	70
清酒(純米酒)	2.4
しょうが	1.4
上白糖	0.7
本みりん	3.5
こいくちしょうゆ	3.5
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
削り節	0.5
水	20
【みそラーメン】	
豚モモ(脂身付き)	20
清酒(純米酒)	0.6
中華めん(ゆで)	40
キャベツ	20
とうもろこし(か-補冷凍)	7
もやし(細)	10
にんじん	5
葉ねぎ	5
食塩	0.17
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	0.9
赤みそ	10.00
がらスープ(ポーク&チキン)	7.00
水	130.00

エネルギー (kcal)	778
たんぱく質 (g)	40.5
脂質 (g)	23.0
塩分 (g)	2.7

2022年 2月23日(水)

献立名/食品名	g

エネルギー (kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	
塩分 (g)	

天皇誕生日

2022年 2月24日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	30
にんにく	0.5
はちみつ	7
粒入りマスタード	7
オリーブ油	1
【ブロッコリーのスープ】	
はくさい	30
にんじん	15
ブロッコリー(冷凍)	30
えのきたけ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	28.6
脂質 (g)	23.5
塩分 (g)	3.1

2022年 2月25日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ハヤシライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	30
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	7
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	7
ローレル(粉)	0.02
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.9
水 ※段階食のみ	150
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	15
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインピネガー	0.9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
【★卵 もものクラフティ】	
もも(缶詰果肉)	39
薄力粉	4
★たまご(冷凍)	4
クリーム(乳脂肪)	7
上白糖	2
コーンフレーク	6

エネルギー (kcal)	742
たんぱく質 (g)	23.5
脂質 (g)	22.8
塩分 (g)	2.9

2022年 2月28日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのレモン醤油かけ】	
カラスカレイ	70
食塩	0.4
レモン	4.2
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	0.3
うすくちしょうゆ	0.85
【おおさかしろなのごまあえ】	
おおさかしろな	30
はくさい	30
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	4.5
ごま(すり)	1.13
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	30
豚ばら(脂身付)	20
じゃがいも	30
にんじん	15
れんこん	20
上白糖	1.4
うすくちしょうゆ	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
本みりん	0.5
食塩	0.1
削り節	1.6
水	40

エネルギー (kcal)	657
たんぱく質 (g)	35.0
脂質 (g)	20.7
塩分 (g)	2.1