

# 学校給食予定献立表

2月3日は  
節分です!



献立名	使用材料 グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料 グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>1日(火)</b>	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	<b>4日(金)</b>	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 40	○			595	ぎゅうにゅう	こめ 65	○			638
ぶたどん	ぶたにく 50	○	○		小(高)	ビビンバ	ぎゅうミンチ 40	○	○		小(高)
はくさいと ひじきの ゆかりあえ	たまねぎ 50			○	639	トックスープ	ぜんまい 5			○	695
ヨーグルト	にんじん・ごぼう 15			○	中・高		ほししいたけ 1			○	861
	ピーマン・しろねぎ 10			○	770		たけのこ 15			○	
	しょうが 0.6			○			しょうが 0.2			○	
	あぶら 1	○					しょうが 0.5	○			
	さとう 3	○					しょうゆ 5				
	しょうゆ 6						さけ 2				
	さけ 2						さとう 3	○			
	みりん 3						ほうれんそう 10			○	
	はくさい 30			○			だいずもやし 20			○	
	にんじん 15			○			にんじん 10			○	
	こまつな 10			○			さとう 1.5	○			
	ひじき 0.5			○			しょうゆ 3				
	ゆかり 0.5			○			す 1				
	しょうゆ 1						ごま 1.5	○			
	ヨーグルト 1個			○			ごまあぶら 1	○	○		
							トック 20	○			
<b>2日(水)</b>	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	ぶたにく	ぶたにく 10		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こくとうパン 50	○			630	チンゲンサイ	チンゲンサイ 10			○	676
こくとうパン	さけきりみ 60		○		小(高)	たまねぎ	たまねぎ 30			○	785
さけのムニエル	しお・こしょう 2				676	にら	にら 5			○	
オーロラソース	しろワイン 2				中・高	あぶら	あぶら 0.5	○			
がけ	こむぎこ 5	○			785	しょうゆ	しょうゆ 2				
じゃがいもと コーンのソテー	オリーブオイル 3	○				さけ	さけ 2				
やさいスープ	エッグケアマヨネーズ 10	○				かたくりこ	かたくりこ 1				
	ケチャップ 5					とりがらスープ	とりがらスープ				
	じゃがいも 50	○									
	ホールコーン 10			○							
	パセリ 0.2			○							
	にんにく 0.2			○							
	オリーブオイル 2	○									
	しお・こしょう										
	にくだんご 20			○							
	だいこん 20			○							
	キャベツ・たまねぎ 30			○							
	にんじん・さやいんげん			○							
	しろワイン 2										
	とりがらスープ										
	しお・こしょう										
	やさいパイオン										
<b>3日(木)</b>	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	<b>7日(月)</b>	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 40	○			580	ぎゅうにゅう	こめ 40	○			614
ごはん	いわしひらき 40	○			小(高)	さのたまあじつけのり	さのたまあじつけのり			○	小(高)
いわしの かばやき	しょうが 0.5			○	634	ごはん	こうやどうふフライ 40	○			667
さわにわん	さけ・しお 8				中・高	あぶら	あぶら	○			824
	かたくりこ 8				757	たまねぎ	たまねぎ 40			○	
	あぶら	○				にんじん	にんじん 15			○	
	さとう 3	○				たけのこ	たけのこ 15			○	
	しょうゆ 3					ほししいたけ	ほししいたけ 1			○	
	さけ・みりん 3					ブロッコリー	ブロッコリー 20			○	
	ぶたにく 20			○		にんにく	にんにく 0.3			○	
	だいこん 20			○		しょうが	しょうが 0.3			○	
	にんじん・ささがきごぼう 10			○		あぶら	あぶら 1	○			
	たけのこ・あおねぎ 10			○		さとう	さとう 3	○			
	えのきだけ 5			○		しょうゆ	しょうゆ 2				
	うすくちしょうゆ 1			○		す	す 3				
	さけ 1					ケチャップ	ケチャップ 5				
	しお・こしょう					かたくりこ	かたくりこ 2				
	だしじる・だしこんぶ					とりがらスープ	とりがらスープ				
						ふたひきにく	ふたひきにく 15			○	
						はくさい	はくさい 30			○	
						もやし	もやし 20			○	
						にんじん	にんじん 15			○	
						えのきだけ	えのきだけ 5			○	
						わかめ	わかめ 0.5			○	
						しろねぎ	しろねぎ 10			○	
						しょうが	しょうが 0.5			○	
						さけ	さけ 1			○	
						しお	しお 0.3			○	
						こしょう	こしょう 0.03			○	
						ごまあぶら	ごまあぶら 1	○			
						とりがらスープ	とりがらスープ				

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

根菜がおいしい  
季節です!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>8日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>10日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	40	○			607	ぎゅうにゅう	こめ	40	○			604
たきこみごはん	とりにく	10	○	○		小(高)	カレーピラフ	やさしいブイヨン			○		小(高)
	うすあげ	10	○	○		695		ウインナー	30		○		680
にくだんごの みぞれに	にんじん	10		○	○	中・高	トマトスープ	たまねぎ	30		○	○	中・高
	ほししいたけ	1		○	○	869		グリーンピース	5		○	○	
	うすくちしょうゆ	6					ほうれんそうと いとかんてんの サラダ	オリーブオイル	3				851
こんさいの かすじる	さけ	2						カレールウ	5	○			
	みりん	3						カレーこ	0.05				
	しお	0.1						しお	0.3				
	だしじる							ケチャップ	1				
	にくだんご	50		○				ウスターソース	1				
	たまねぎ	40			○			しょうゆ	0.5				
	たけのこ	20		○	○			ぶたにく	15		○		
	しゅんぎく	10		○	○			キャベツ・たまねぎ	30			○	
	だいこんおろし	30		○	○			にんじん	10			○	
	うすくちしょうゆ	5						さやいんげん	5			○	
	さけ	2						トマトみずに	20			○	
	みりん	3.5						にんにく	0.3			○	
	だしじる							オリーブオイル	1	○			
	しお	0.2						しろワイン	2				
	かたくりこ	2						とりがらスープ					
	あつあげ	10		○				しお・こしょう					
	ごぼう・にんじん	15			○			やさしいブイヨン	0.2				
	だいこん	25			○			ほうれんそう	15			○	
	さといも	25	○					にんじん	10			○	
	あおねぎ	5			○			いとかんてん	1		○		
	さけかす	5						きゅうり	10			○	
	みそ	5		○				あぶら	2	○			
	しろみそ	3		○				しょうゆ	1.5				
	だしじる							りんごす	2.5				
								さとう	1				
								しお・こしょう					
<b>9日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>14日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	40	○			595	ぎゅうにゅう	こめ	40	○			590
ごはん	さわら	60		○		小(高)	とうふバーグ	みずな	10			○	小(高)
	しお	0.3				636	ハンニーバンズ	だいこん	15		○		633
さわらの さいきょうやき	さけ	2				中・高	ハンニーバンズ	キャベツ	20		○		800
	しろみそ	6		○		770	とうふバーグ	ツナレトルト	10		○		
キャベツの ゆかりあえ	みそ	1		○			みずなとツナの サラダ	りんごす	3			○	
	さとう	1	○					さとう	2	○			
しおとんじる	みりん・さけ	2					とりにくと かぼちゃの クリームスープ	しょうゆ	1				
	キャベツ	35			○			あぶら	2	○			
	にんじん	10			○			しお・こしょう					
	きりぼしだいこん	5			○			とりにく	10		○		
	ゆかり	0.5						かぼちゃ	30		○		
	うすくちしょうゆ	0.3						たまねぎ	30			○	
	ぶたにく	10		○				こまつな	10			○	
	だいこん	20			○			しめじ	5			○	
	しろねぎ・にんじん	5			○			しいたけ	5			○	
	ごぼう	10			○			あぶら	1	○			
	いたこんにやく	15	○					ホワイトルウ	7	○			
	さといも	20	○					とうにゅう	20		○		
	あぶら	0.5	○					とりがらスープ					
	さけ	2						しお・こしょう					
	しおこうじ	2						こめこのガトーショコラ					
	だしじる												
	しお・こしょう												
	みりん	1											

「根菜」とは、土のなかで成長する「根」や「茎」を食べる野菜のことです。

たとえば、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、さといもなどがあります。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)