

数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

### 平成26年度2月岡富小給食献立予定表

岡富小学校給食調理場

日	こんだて名	(き)	(あか)	(みどり)	ちょうみりょう	エネルギーたんぱく質	
曜	牛乳は、いつもあります。	ねつやちからになるもの	ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの			
2	ミルク パン	たこやきふう わかめスープ	こむぎこ20さとう1油4	たこ10ちくわ5あおのり0.5 えび10かつおぶし0.3 たまご5(わかめ0.5)	キャベツ30にんじん5(たまねぎ25 にんじん15しめじ10ねぎ3)	ソース2ケチャップ4(いりこ3うす くち2.5しお0.2こしょう0.02水 100)	698 26.8
3	ブチ コッペ 火 パン	カレーうどん ツナサラダ ふくめ	うどん70	ぶた肉20うすあげ2(ツナ9 [ふくめ だいず・ピーナツ])	にんじん10たまねぎ35しめじ10ねぎ2 (キャベツ35きゅうり25にんじん5コーン5)	さけ1.4みりん0.8うすくち5カ レーこ0.5しお0.05いりこ3水90 (しお0.2こしょう0.02)	609 24.3
4	ごはん	魚のオーロラソース 冬野菜のスープ	でんぷん6油 さとう0.5 マヨネーズ10	しろみざかな60 (とり肉10)	(にんじん10はくさい20だいこん20 たまねぎ20ねぎ3)	ケチャップ5(うすくち5しお0.1こ しょう0.02いりこ3水100)	654 24.8
5	ごはん 木	じゃがいもとベーコンの にももの ほうれん草のサラダ	じゃがいも60さとう0.4 (マヨネーズ9)	ベーコン10ぶた肉15 (ツナ10アーモンドこ1.5)	こんにゃく20にんじん15たまねぎ30 しいたけ1グリーンピース4 (ほうれん草30きゅうり30にんじん5)	みりん0.8こいくち2.4(しお0.15こ しょう0.01)	666 22.5
6	チーズ パン 金	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	マーガリン4 こむぎこ6 じゃがいも40	ぎゅうにく30 チーズ3 なまクリーム3	たまねぎ40にんじん20あおまめ5 (きゅうり30にんじん10コーン5ブロッコリー25)	にんにく0.5トマトピューレ5ガラ 10ケチャップ10ソース3あかワ イン1.5デミグラスソース3しお 0.2こしょう0.05みず90 (おいし いドレッシング8)	777 31.1
9	ごはん 月	ぶたキムチビビンバ はくさいスープ	さとう3ごま2油0.5ごま油1	ぶたミンチ25たまご20	国産さんさい(わらび・えのき・たけのこ)10 もやし25ほうれん草25白菜キムチ8 にんじん5にんにく0.5しょうが0.5(はくさい130 にんじん10たまねぎ15ねぎ3れいとうコーン4)	こいくち4トウバンジャン0.03さ け1(いりこ3水100うすくち3しお 0.3こしょう0.04)	625 27.1
10	ブチ コッペ 火 パン	クリームスパゲッティ グリーンサラダ	スパゲッティ25 コーンスターチ1.5 (油1さとう0.1)	とり肉15ベーコン6 牛にゅう20チーズ2 なまクリーム2	にんじん10たまねぎ25パセリ0.5エリンギ15 (ブロッコリー20 キャベツ20きゅうり25にんじん5)	白ワイン1.8うすくち2.7しお0.6こ しょう0.06とりがら10水100 (し お0.15こしょう0.02す2.5うすくち 0.5)	586 24.0
12	ごはん 木	ちくぜんに くきわかめのすのもの	さといも40さとう1.5 (ごま1さとう0.3 ごま油0.4)	とり肉20ちくわ10 (ちりめん1くきわかめ1)	にんじん20こんにゃく20ごぼう15れんこん15 しいたけ1たけのこ15いんげん5 (キャベツ20きゅうり25にんじん5)	さけ1.4こいくち5.2みりん1(うす くち2.8す3.2)	557 20.5
13	ブチ コッペ パン 金	チャンポン フルーツカクテル	ちゅうかめん30 ごま油0.6 (カクテルゼリー15)	ぶた肉20いか下足20 ちくわ5	にんじん10キャベツ25たまねぎ20もやし25 ねぎ3にんにく0.4しょうが0.4 (みかかんかん20パインかん20ももかん20 ナタデココ10)	いりこ3水90さけ0.8うすくち4.4し お0.7こしょう0.07 (赤ワイン1.5)	586 24.6
16	ごはん 月	ひじきのいりに かぼちゃのみそじる	さとう1.4	みずのだいず10とり肉10 うすあげ1.5めひじき1.5 (とうふ20わかめ0.4みそ12)	つきこんにゃく20たけのこ10 にんじん5いんげん2(かぼちゃ20 たまねぎ15にんじん10ねぎ3)	さけ0.8うすくち1こいくち1(いり こ3水100)	541 19.3
17	こめこ パン 火	トマトなべ チキンサラダ	パンこ2さとう0.5 (ごま1さとう0.3)	とりミンチ10ぶたミンチ20 たまご4.5ベーコン8チーズ 3しょうが0.4(とりささみ10)	カットトマト40かぼちゃ40にんじん10 たまねぎ30にら3はくさいキムチ10 (だいこん40きゅうり20にんじん5)	しお0.1こしょう0.02とりがら10水 90さけ1.5こいくち2うすくち0.6 (す2.8うすくち2.8)	692 33.5
18	ごはん 水	いわしのおかかに ゆでキャベツ のっぺいじる	(さといも20でんぷん1)	いわしのおかかに (とり肉10とうふ10)	[キャベツ30] (だいこん15ごぼう10にんじん10 こんにゃく10ねぎ3しいたけ1)	[しお0.17](うすくち5いりこ3水 100)	590 23.2
19	ごはん 木	あつあげのぴりから あんかけ いかともやしのナムル	でんぷん1ごま油1 さとう0.5 (さとう0.3ごま油1)	きぬあつあげ40 とりミンチ20 (イカ10)	えのき8しいたけ1にら3たけのこ15 たまねぎ25にんじん15しょうが0.3にんにく0.3 (もやし30きゅうり25にんじん5)	トウバンジャン0.1さけ1.5うすく ち4いりこ0.6水70しいたけのも どしじる11(す3うすくち3)	584 22.8
20	せわり パン 金	セルフホットドッグ ウインナー・ キャベツ・ケチャップ とうにゅうスープ	(じゃがいも30 コーンスターチ1)	ウインナー1ぼん (とり肉15とうにゅう20)	キャベツ30 (たまねぎ25にんじん15コーン10 パセリ0.8)	ケチャップ1こ (うすくち0.7しお 0.4こしょう0.04ガラ10水70)	637 24.8
23	ごはん 月	ビーフカレー かいそうサラダ	マーガリン7こむぎこ7 じゃがいも40(ごま1 さとう0.3)	牛肉30チーズ3 かいそう0.9	にんにく0.4しょうが0.4たまねぎ30にんじん20 グリーンピース4 (キャベツ30にんじん10きゅうり20)	チャツネ2ケチャップ8ウスター ソース2.5こいくち0.5カレーこ0.6 しお0.6こしょう0.02がら10水70 (す3うすくち3)	663 21.6
24	コッペ パン 火	かぼちゃのミートソース やさいスープ	さとう0.6 (じゃがいも20)	とりミンチ9ぶたミンチ9 (とり肉10)	かぼちゃ42たまねぎ18にんじん12 あおまめ1.8 (たまねぎ20にんじん10キャベツ20ねぎ2)	にんにく0.2ケチャップ9ウスター ソース1.2こいくち0.6赤ワイン1.1 しお0.1こしょう0.02(しお0.2こ しょう0.02うすくち4.4いりこ3水 100)	608 24.5
25	ごはん 水	おやこどん だいこんサラダ	でんぷん1さとう2.4 (さとう0.4)	とり肉25たまご24 かまぼこ5 (ツナ10)	たまねぎ40ねぎ3しいたけ1にんじん10 (だいこん40きゅうり20にんじん5)	うすくち9.2さけ2いりこ1.5水50 (うすくち2.2す2.6)	559 24.1
26	ごはん 木	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	さとう0.7でんぷん1.2 (ごま油0.7さとう0.5 すりごま1)	ぶたミンチ20 とうふ70あかみそ5.4	たまねぎ30にんじん15たけのこ10 にら3しいたけ1しょうが0.5にんにく0.5 (もやし30 ほうれん草30 にんじん5)	オイスターソース3トウバンジャン 0.02こいくち1.2さけ1.2 (こい くち1うすくち1.7す2.6)	608 23.8
27	金	遠足					