



# 2月献立表



R7年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)		
2 (月)	麦ごはん			米 麦	726 43.2	
	おでん	鶏肉 うすら卵 がんも 昆布	大根 人参 こんにゃく	里芋 砂糖		
	青じそドレッシングサラダ	チキンハム	きゅうり キャベツ 人参 青豆	青じそドレッシング		
3 (火)	麦ごはん	節分献立		米 麦	781 29.9	
	豚汁		豚肉 あつあげ みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ		里いも
	いわしみぞれ煮		いわしみぞれ煮			
	甘酢和え		わかめ	キャベツ きゅうり 人参 コーン		砂糖
	節分豆		節分豆(大豆)			
4 (水)	黒糖パン			黒糖パン	715 29.8	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	じゃがいも バター 砂糖		
	マロニーサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参	マロニー 砂糖 ごま油 ごま		
5 (木)	麦ごはん			米 麦	716 28.2	
	中華丼	豚肉 ちくわ うすら卵	たけのこ 玉ねぎ 人参 白菜 ヤングコーン	砂糖 でんぷん		
	もやしのナムル	鶏肉	きゅうり もやし 人参	砂糖 ごま ごま油		
6 (金)	麦ごはん			米 麦	692 22.7	
	じゃがいものみそ汁	あつあげ みそ	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草	じゃがいも		
	豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め	豚肉	こんにゃく しめじ 玉ねぎ 人参 にんにくの芽	油 砂糖		
9 (月)	高菜ごはん		高菜 人参 コーン	米 麦 砂糖 ごま油	575 24.1	
	あじつのみれ汁	あじつみれ とうふ	大根 ほうれん草 人参 えのき			
	ごまマヨネーズ和え	ちくわ	きゅうり ブロッコリー 人参	マヨネーズ(卵不使用) ごま		
10 (火)	麦ごはん			米 麦	664 28.4	
	おかかふりかけ	おかかふりかけ(卵不使用)				
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 ちくわ	こんにゃく たけのこ 青豆 れんこん 人参	里いも 油 砂糖		
	茎わかめの酢の物	茎わかめ ハム	キャベツ もやし 人参	砂糖 ごま		
12 (木)	麦ごはん			米 麦	734 28.5	
	かぼちゃのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	砂糖		
	キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ 人参			
13 (金)	麦ごはん			米 麦	767 28.4	
	にら玉スープ	鶏肉 とうふ 卵	玉ねぎ 人参 もやし にら	でんぷん		
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ ピーマン	油 砂糖 でんぷん ごま油		

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
16 (月)	麦ごはん			米 麦	699 29.2
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 あつあげ	こんにゃく たけのこ 人参 青豆	じゃがいも 砂糖 油	
	花野菜とツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン	クリーミーフレンチドレッシング	
17 (火)	麦ごはん			米 麦	814 26.9
	かねんしゅい	あつあげ	大根 こんにゃく 人参 ねぎ	いももち(さつまいも)	
	みそころばかし	鶏肉 みそ	人参 ごぼう こんにゃく 青豆	里芋 油 砂糖	
	りんごのタルト			りんごのタルト	
18 (水)	バーガーパン			バーガーパン	738 28.1
	ごぼうスープ	ベーコン	ごぼう 玉ねぎ 白菜 人参		
	白身魚フライ	白身魚フライ		油	
	コーンマヨサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
19 (木)	麦ごはん	豚肉無償提供		米 麦	822 23.2
	ポークカレー	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃがいも 油	
	海藻サラダ	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま油	
20 (金)	麦ごはん			米 麦	720 23.1
	わかめスープ	わかめ ベーコン とうふ	玉ねぎ 人参	ごま ごま油	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	油 でんぷん 砂糖	
24 (火)	キムタクごはん	豚肉	キムチ たくあん ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	665 23.6
	卵スープ	卵 ウインナー とうふ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ	でんぷん ごま油	
	フルーツポンチ		パイナップル もも みかん	ぶどうゼリー いちごゼリー	
25 (水)	コッペパン			コッペパン	726 30.9
	マカロニのクリーム煮	マカロニ 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム パセリ	バター	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 昆布	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	
26 (木)	麦ごはん			米 麦	783 30.0
	ワンタンスープ	ワンタン	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ	ごま油	
	酢豚	豚肉	玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン コーン	でんぷん 小麦粉 油 砂糖	
	いちごゼリー			いちごゼリー	
27 (金)	梅菜ごはん		大根葉 梅干し	米 麦 ごま	663 23.0
	五目うどん	鶏肉 油あげ	ごぼう 人参 しめじ ねぎ	うどん 砂糖	
	千切大根とちくわのサラダ	ちくわ	千切大根 きゅうり 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用) ごま	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！