



# 2月献立表



R5年度 小山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)	
1 (木)	麦ご飯			米 麦	764 24.7
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	にんじん たけのこ だいこん さやいんげん ごぼう こんにゃく	里芋 サラダ油 三温糖	
	花野菜とツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ	コールスロートレッシング	
2 (金)	麦ご飯	節分献立		米 麦	768 29.9
	白菜の味噌汁	みそ 厚揚げ	だいこん 白菜 にんじん ねぎ	里芋	
	さばのゆず味噌煮 カリフラワーの甘酢和え	さば	きゅうり にんじん カリフラワー コーン	三温糖	
	節分豆	大豆			
5 (月)	食パン			食パン	634 24.9
	パンブキンポタージュ	鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター	
	オニオンドレッシングサラダ	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎドレッシング	
6 (火)	麦ご飯			米 麦	776 40.0
	貝だくさん味噌汁	豆腐 わかめ みそ	にんじん ぶなしめじ 白菜	じゃがいも	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん	サラダ油 三温糖	
7 (水)	洋風ひじきご飯	ウインナー 油揚げ ひじき	エリンギ にんじん たけのこ コーン 青豆	米 三温糖 バター	681 24.7
	大根スープ	ベーコン 豆腐	にんじん チンゲンサイ だいこん にんにく	ごま油	
	チーズサラダ	ハム チーズ	にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	マヨネーズ	
8 (木)	麦ご飯			米 麦	795 37.8
	野菜スープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ 小松菜	じゃがいも サラダ油	
	魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ	さわら チーズ ツナ	玉ねぎ ケチャップ チリソース ブロッコリー カリフラワー コーン	たまねぎドレッシング	
9 (金)	麦ご飯			米 麦	729 26.7
	ごぼうスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ ごぼう レタス しょうが		
	鉄火味噌	豚ひき肉 みそ	にんじん たけのこ きくらげ にら しょうが	ごま油 三温糖	
13 (火)	麦ご飯	バレンタイン献立		米 麦	814 27.6
	ベーコンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	春雨 ごま油	
	ハンバーグのきのこソース マヨネーズサラダ	ハンバーグ	ぶなしめじ えのきたけ ケチャップ キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	三温糖 マヨネーズ	
14 (水)	麦ご飯			米 麦	718 30.7
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	里芋	
	鶏肉とレンコンの炒めもの	鶏肉 スライス天ぷら	にんじん れんこん 青豆	ごま油 三温糖 いりごま	
15 (木)	麦ご飯			米 麦	736 27.2
	すまし汁	かまぼこ 豆腐	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん		
	味噌ころばかし	郷土料理 鶏肉 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 青豆 しょうが	里芋 サラダ油 三温糖	

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 (金)	麦ご飯			米 麦	728 28.7
	中華丼の具	豚肉 ちくわ	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ ヤングコーン	三温糖 でんぷん ラード	
	ハンサンスー	スクランブルエッグ ハム	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 三温糖 ごま油	
19 (月)	コッペパン			コッペパン	740 36.3
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ にんじん エリンギ 青豆 トマト缶 にんにく ケチャップ	じゃがいも サラダ油	
	グリーンサラダ	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	青じそドレッシング	
20 (火)	麦ご飯			米 麦	668 27.4
	豆腐のみそ汁	豆腐 きざみ揚げ みそ	だいこん にんじん ほうれん草 ねぎ		
	豚キムチ	豚肉	はくさい(キムチ) にんじん 玉ねぎ にら もやし にんにく	ごま油 三温糖	
21 (水)	麦ご飯	細野中 リクエスト献立		米 麦	757 32.1
	春雨スープ	ベーコン	にんじん もやし ねぎ	春雨	
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 液卵 ゆで卵	玉ねぎ きゅうり レモン汁	あげ油 三温糖 でんぷん マヨネーズ 三温糖	
22 (木)	麦ご飯			米 麦	722 26.1
	つくね汁	肉団子 厚揚げ	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん		
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	
26 (月)	黒糖パン			黒糖パン	765 30.8
	ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ パセリ	じゃがいも バター	
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん	コールスロートレッシング	
27 (火)	麦ご飯			米 麦	804 27.1
	ポークカレー	豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 青豆 ケチャップ にんにく	じゃがいも	
	海藻サラダ	わかめ スクランブルエッグ ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎドレッシング	
28 (水)	麦ご飯			米 麦	749 25.7
	キャベツスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも サラダ油 三温糖	
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	三温糖 でんぷん	
29 (木)	麦ご飯			米 麦	790 29.7
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも	
	れんこんのきんぴら	ベーコン スライス天ぷら	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 いりごま 三温糖	

※ 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！