

2022



2月 給食献立予定表

東小学校給食調理場 (延岡中・方財小・東小)

※ 中学校は1.3倍の量です。

日・曜日	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのさいりょう			アレルゲン	エネルギー(kcal)		
			黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
1 火	コッパパン 牛乳	ふわふわスープ (マカロニサラダ) 「いちごジャム」	あぶら0.5 じゃがいも25 パンこ3(マカロニ7 マヨネーズ9) 「いちごジャム」	とりにく15 たまご20 チーズ3 (ツナ5)	たまねぎ20 にんじん5 コーン8 パセリ0.4 (ブロッコリー25 にんじん10)	カラ10 みず95 しろワイン0.8 うすくち3.2 しお0.3 みず95 こしょう0.03 (しお0.22 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) たまご 乳 魚	683 24.9 25.1 2.8	845 30.6 30.4 3.6
2 水	ごはん 牛乳	とうふのごもくあん (ハンサンスー) 延中3年給食おし いわしのかはやき 「そえやさい」 (すましじる) 【せつぶんまめ】 部分メニュー	あぶら0.5 さとう0.85 でんぶん2.2 ごまあぶら1 (はるさめ5 さとう0.8 ごまあぶら0.8)	ぶたにく5 とうふ70 かいばしら5 いか8 えび8 (ハム5)	もやし15 ほくさい30 にんじん10 しいたけ1 にら3 しょうが0.3 (きゅうり10 きゃべつ15 にんじん5 コーン5)	さけ1 うすくち2.87 こいくち2.87 みりん0.5 しお0.2 こしょう0.03 (うすくち2.7 す2.7)	牛乳(乳) かい いか えび	622 22.4 13.6 1.9	743 26.6 15.3 2.4
3 木	ごはん 牛乳	いわしのかはやき 「そえやさい」 (すましじる) 【せつぶんまめ】 部分メニュー	でんぶん9 あぶら7 ごま0.75 さとう2.5 (さといも20)	いわし55 (とうふ20) 【せつぶんまめ10】	しょうが0.6 「ブロッコリー30」 (にんじん5 だいこん20 だけのこ8 よこやまさんちのほうれんそう5)	さけ1 こいくち1 さけ1 うすくち1.5 みりん1.5 「しょうゆ1」 (いりこ1.1 みず110 さけ1 うすくち3.2 しお0.26)	牛乳(乳) 魚	745 31.4 21.8 1.8	888 37.6 25.4 2.3
4 金	コッパパン 牛乳	ほうとう 山梨県郷土料理 (かみかみごぼうサラダ) かみかみメニュー	ほうとう40 あぶら0.5 (さとう0.8 ごま1 ごまあぶら0.8)	あぶらあげ3 ぶたにく20 みそ8 (いか2)	しょうが0.2 ほくさい10 にんじん5 しめじ5 しろねぎ4 かぼちゃ25 (きゅうり25 ごぼう27 にんじん5)	いりこ1.1 みず80 (す2.2 うすくち2.1 こしょう0.02 しお0.08)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) いか	651 23.9 24.4 2.8	815 29.4 29.6 3.6
7 月	ごはん 牛乳	みやさきぎゅうの にくじゃが (のりすあえ)	じゃがいも45 あぶら0.5 さとう2.6 (さとう0.63 ごま1)	☆みやさきぎゅう30 (かにかま10 のり0.4)	にんじん10 たまねぎ40 こんにゃく25 しいたけ1 いんげん5 (もやし25 にんじん5 ほうれんそう30)	こいくち4.6 うすくち2 さけ1 みず5 (す2.6 うすくち2.8)	牛乳(乳)	657 24.0 16.4 2.0	787 28.7 18.9 2.5
8 火	コッパパン 牛乳	スパゲッティ ミートソース (グリーンサラダ)	スパゲッティ30 あぶら0.5 バター1.2 (あぶら1 さとう0.6)	ぎゅうひきにく10 ぶたひきにく15 チーズ1.2	にんにく0.2 たまねぎ40 にんじん10 グリーンピース5 トマトピューレ5(あおまめ10 ブロッコリー25 コーン5 にんじん3 きゅうり20)	ケチャップ12 しお0.5 あかワイン1 こしょう0.05 デミグラスソース1 こいくち0.8 ソース3.1 (す2.6 しお0.1 こしょう0.03 うすくち2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	692 27.3 21.8 2.9	868 33.8 26.2 3.8
9 水	ごはん 牛乳	さんまのしょうがに 「そえやさい」 (かぼちゃのみそしる)	「さとう0.5 ごま0.5」 (じゃがいも15)	さんまのしょうがに50 (とうふ20 あぶらあげ3 わかめ0.5 みそ11)	「もやし15 にんじん3 ほうれんそう12」 (かぼちゃ20 きゃべつ10 にんじん5)	「うすくち1.3」 (いりこ1.1 みず105)	牛乳(乳) 魚	698 25.5 21.4 2.3	799 28.4 22.4 2.8
10 木	ごはん 牛乳	とうにゅうなべ (わふう ドレッシングサラダ)	あぶら0.5 さつまいも15	ぶたにく10 とうふ20 あぶらあげ2 とうにゅう30 (ツナ5)	にんじん7 コーン5 ほくさい10 こまつな10 しょうが0.1 (ブロッコリー35 きゅうり20 にんじん5)	みず80 ガラ10 しお0.5 うすくち2.1 さけ1 (わふうドレッシング7 うすくち0.15 す0.15)	牛乳(乳) 魚	614 19.9 17.5 1.5	732 23.4 20.4 1.8
11 金	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">建国記念の日</div> </div>								
14 月	ごはん 牛乳	チキンカレー (まめまめサラダ)	じゃがいも30 あぶら0.5 バター6.5 こむぎ7.5 (あぶら1.5 さとう0.8)	とりにく25 チーズ2 (ウィンナー5 にだいず10)	にんじん15 たまねぎ35 グリーンピース5 にんにく0.3 しょうが0.3 リンゴピューレ4 (ブロッコリー25 あおまめ10 アスパラ10 にんじん5)	ガラ10 みず91 カレー0.4 チャップネ1.5 ソース1.16 あかワイン1.2 しお0.5 ケチャップ5.5 こいくち2.1 (す2.4 うすくち2 しお0.12 こしょう0.02)	牛乳(乳) 乳	736 23.8 23.3 1.9	890 28.4 27.9 2.4
15 火	コッパパン 牛乳	いためビーフン (だいこんサラダ)	ビーフン23 あぶら0.5 ごまあぶら0.8 (ごま0.75)	ぶたにく25 えび5 (とりにくさみ5)	きゃべつ15 もやし15 しょうが0.32 たけのこ8 たまねぎ10 にんじん8 しいたけ1 にら3.5 (だいこん35 きゅうり20 にんじん5)	さけ0.8 オイスターソース2 うすくち2.95 しお0.25 こしょう0.03 (たまねぎドレッシング8 うすくち0.15 す0.15)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) えび	642 24.4 17.8 2.3	804 30.0 21.0 3.0
16 水	ごはん 牛乳	みそおでん (こまつなとウィンナーの マヨネーズあえ)	さといも20 あぶら0.5 さとう1.2 (あぶら0.2 マヨネーズ9)	とりにく15 あつあげ15 みそ5.5 うすらのたまご20 こんぶ1 ちくわ8 (ウィンナー8)	こんにゃく15 にんじん12 だいこん30 いんげん5 (こまつな30 きゃべつ25 にんじん5 コーン5)	かつおぶし0.8 みず55 うすくち1.5 さけ1 みりん1 (しお0.22 こしょう0.02)	牛乳(乳) たまご	700 24.8 23.2 2.2	843 29.8 27.8 2.8
17 木	ごはん 牛乳	かんばちのおろしに 「そえやさい」 (のつべいじる) 新潟県郷土料理	でんぶん9 あぶら6 さとう2 (さといも20 でんぶん1.5 あぶら0.3)	☆かんばち60 (あぶらあげ3 ぶたにく8)	しょうが0.65 しろねぎ2 だいこん28 「ブロッコリー30」 (ほくさい20 にんじん8 こまつな10 ごぼう7)	さけ1.6 うすくち1.5 こいくち1.5 みりん1.7 「うすくち1」(さけ1) いりこ1.1 みず115 うすくち4.5 しお0.16	牛乳(乳) 魚	701 28.6 18.5 2.3	845 34.8 21.6 2.9
18 金	コッパパン 牛乳	じゃがいもの チーズに (セサミサラダ)	じゃがいも65 あぶら0.5 (さとう0.5 ごま2 ごまあぶら0.5)	ベーコン8 とりにく8 チーズ10 (ハム5)	たまねぎ40 にんじん10 しめじ5 アスパラ8 コーン10 (だいこん30 きゅうり20 にんじん5 あおまめ5)	しお0.42 こしょう0.04 うすくち2 しろワイン1.4 みず16 (うすくち2.35 す2.35)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	627 24.3 22.3 2.9	784 29.8 26.8 3.7
21 月	ごはん 牛乳	さばホイル焼き 「そえやさい」 (とりごぼうじる)	さとう0.32 (あぶら0.5 さといも20)	さばホイル焼き60 (じとっこ15)	「ほくさい10 ほうれんそう20 にんじん5」 (ごぼう10 こまつな15 にんじん5 しいたけ0.5 こんにゃく10)	「かつおぶし0.2 うすくち1.24」 (いりこ1.1 みず110 さけ1 うすくち4 しお0.15)	牛乳(乳) 魚	711 28.9 22.3 2.1	805 31.7 23.3 2.5
22 火	コッパパン 牛乳	ポークビーンズ (ライチジュレ)	じゃがいも30 さとう0.6 バター1 あぶら0.5 (ライチジュレ30)	ぶたにく30 ウィンナー10 だいず12	たまねぎ30 にんじん10 あおまめ10 にんにく0.3 (みかんかん20 パインかん20 ももかん20)	あぶら0.5 ソース1.5 あかワイン1 こいくち1.69 しお0.2 みず25 ケチャップ10 こしょう0.03	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	588 24.8 22.6 2.5	761 28.9 27.7 3.3
23 水	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">天皇誕生日</div> </div>								
24 木	ごはん 牛乳	チキンなんばん 「そえやさい」 (はちはいじる) 延岡市郷土料理	でんぶん8 あぶら8 さとう2.2 (さつまいも20)	とりにく60 1食タルタルソース8 (とうふ20 あぶらあげ3)	しょうが0.08 「きゃべつ27 にんじん7」 (にんじん5 ごぼう8 こまつな8 しいたけ1)	しお0.17 こしょう0.01 さけ0.85 す3 うすくち2 こいくち1 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず125 うすくち3.77 しお0.4 さけ1)	牛乳(乳) たまご	818 26.7 32.1 2.3	983 32.2 37.8 2.9
25 金	コッパパン 牛乳	ポトフ (しゃきしゃきサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも25 (ごまあぶら0.5 さとう1)	ぶたにく15 ウィンナー10 (ハム5)	たまねぎ20 きゃべつ20 にんじん10 ブロッコリー10 しょうが0.1 (きりぼしだいこん3 コーン7 きゅうり25 にんじん5)	ガラ7 みず70 しお0.3 うすくち2.78 こしょう0.03 しろワイン1.3 (す3 うすくち1.9 しお0.2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚	562 22.3 19.1 2.9	699 27.2 22.7 3.7
28 月	ごはん 牛乳	さといもの ごまみそに (きゃべつと ちりめんのすのもの)	さといも35 あぶら0.5 さとう1.7 ごまあぶら0.5 ごま1.5 (さとう0.58 ごま1)	とりにく15 うすらのたまご20 あつあげ15 みそ4 (カニカマ5 ちりめん2)	こんにゃく15 にんじん12 だいこん35 いんげん5 (きゅうり20 にんじん7 きゃべつ30)	みず10 こいくち1.92 うすくち1.5 さけ1.5 (うすくち2.9 す2.75)	牛乳(乳) たまご 魚	643 21.9 17.3 2.0	769 26.0 20.1 2.5

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。 ※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。