



平成30年度2月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう

国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	★献立名★	黄の食品 (力や熱となる)	赤の食品 (血や肉となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	金	むぎごはん あおなのみそしる いわしのおかか そくせきづけ せつぶんまめ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ いわし かつおぶし だいず	こまつな だいこん もやし にんじん キャベツ きゅうり	にぼしだし しょうゆ みりん しお す しょうゆ しお	578 (kcal) 23.7 (g)
4	月	むぎごはん わかめスープ ミートボールのあまず	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん パンこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん(いとより) とろろ わかめ ぎゅうにく とりにく ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ えのき たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ しょうゆ す ちゅうがスープストック	592 (kcal) 21.9 (g)
5	火	うめちりめんごはん なめこのみそしる サケフライ キャベツのこんぶあえ やきプリンタルト	こめ むぎ ごま パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ あぶらあげ みそ サケ こんぶ	あおじそ うめ たまねぎ なめこ にんじん ねぎ キャベツ	にぼしだし しお しょうゆ す	711 (kcal) 25.9 (g)
6	水	ミルクパン チリコンカン ブロッコリーサラダ	ミルクパン じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ツナ(水煮)	たまねぎ トマト ドライパセリ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	とりがらスープ ケチャップ ウスターソース チリソース しお しょうゆ す しお こしょう	625 (kcal) 28.9 (g)
7	木	むぎごはん ぶたじゃが やさしいピーナツあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ あおまめ こんにやく しいたけ ほうれんそう キャベツ コーン にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお	606 (kcal) 22.2 (g)
8	金	むぎごはん いりどうふ わかめときゅうりのすのもの	こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん いら しいたけ きゅうり もやし	しょうゆ さけ しょうゆ す さけ しお	570 (kcal) 26.0 (g)
12	火	むぎごはん かきたまじる さかなのなんばんづけ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ(いとより、たら) ふか	ほうれんそう エリンギ にんじん たまねぎ にんじん きゅうり	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ す みりん しお こしょう	577 (kcal) 25.5 (g)
13	水	しょくパン はくさいのクリームに ひゅうがなつドレッシングのサラダ くろまめきなこクリーム	しょくパン こめこ バター クリーム ひゅうがなつドレッシング くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ドライパセリ きゅうり キャベツ にんじん コーン	とりがらスープ しお こしょう しお	586 (kcal) 22.1 (g)
14	木	むぎごはん マーボーどうふ こまつなとひじきのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ しょうが こまつな もやし にんじん	しょうゆ コチュジャン みりん とうがらし しょうゆ さけ	611 (kcal) 26.4 (g)
15	金	むぎごはん ぶたにくとさといものにも せんぎりだいこんのごますあえ	こめ むぎ さといも さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ(水煮) きわわかめ	こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ しょうが きゅうり にんじん せんぎりだいこん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお	545 (kcal) 18.1 (g)
18	月	むぎごはん だいこんのみそしる ハンバーグ そえやさしい	こめ むぎ さとう でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ぎゅうにく	だいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー	にぼしだし デミグラスソース ケチャップ ウスターソース あかワイン しお	587 (kcal) 22.2 (g)
19	火	むぎごはん チキンカレー かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう きゅうり にんじん	とりがらスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	581 (kcal) 23.2 (g)
20	水	ミニコッペパン ナポリタンスパゲティ ツナサラダ	コッペパン スパゲティ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しお こしょう	635 (kcal) 24.2 (g)
21	木	むぎごはん ぶたにくのみそに やさしいいそあえ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ *ちくわ のり	ごぼうこんにやく にんじん れんこん しいたけ あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	571 (kcal) 18.6 (g)
22	金	むぎごはん だごじる とりてん ゆでやさしい いっしょくかぼすぼんず	こめ むぎ こむぎこ でんぶん こむぎこ でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご	だいこん はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ にんじん	にぼしだし しょうゆ さけ しお しお こしょう しょうゆ しお かぼすぼんず	596 (kcal) 16.1 (g)
25	月	むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶん パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ テンゲンサイ あおまめ きゅうり キャベツ もやし にんじん	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ さけ	602 (kcal) 26.6 (g)
26	火	むぎごはん のっぺいじる ごもくきんびら	こめ むぎ さといも でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく *ちくわ	だいこん にんじん ねぎ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん	にぼしだし しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ みりん わふうだしのもと とうがらし	559 (kcal) 21.9 (g)
27	水	こくとうパン しろはなまめのポタージュ ウイナーとやさしいソテー	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ウイナー	たまねぎ しろはなまめ しろいんげんまめ にんじん エリンギ ドライパセリ キャベツ もやし しめじ にんじん ピーマン	クリームポタージュ しお こしょう ウスターソース しお こしょう	594 (kcal) 22.9 (g)
28	木	むぎごはん おやこどん ほうれんそうサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ(いとより、たら) いとかまぼこ(たら)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	にぼしだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお	548 (kcal) 26.1 (g)

* ちくわは、たら、いとよくだい、えそ、ヒメジ、太刀魚、ほっけ、ママカリの魚肉を使用しています。