



# 令和5年度 2月献立表



日 曜	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
1 木	チキンライス	○	鶏肉	米,米粒麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,マツル-ム水煮,トマト,ピーマン	810 33.3
	チーズ入り卵焼き		豚肉,鶏卵,調理用牛乳,ダイスカットチーズ	油,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	
	ABCマカロニスープ		ウィンナーソーセージ	油,卵,パセリ	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,生姜,本しめじ	
2 金	大豆入りかき揚げ丼	○	大豆,鶏卵	米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,でん粉,大豆白絞油,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,ホウ-トウキ	824 28.1
	ごま和え		昆布(だし),木綿豆腐,乾燥かつわかめ,紅白はんぺん	砂糖,白ねりごま,白いりごま,白すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
	すまし汁				にんじん,本しめじ	
5 月	挽肉カレー	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	生姜,にんじん,たまねぎ	859 23.6
	海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
	りんご				りんご	
6 火	ひじきの混ぜ寿司	○	干ひじき,油揚げ	米,砂糖,油	にんじん	748 32.2
	鶏ささみの海苔チーズ春巻き		鶏ささ身,チリ粉,焼きのり	春巻きの皮,小麦粉,大豆白絞油	生姜	
	野菜の薄くす汁		昆布(だし),ナルト,木綿豆腐	でん粉	大根,白菜,にんじん,長ねぎ,小松菜	
7 水	きな粉トースト	○	きな粉	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,グラニュー糖		851 33.8
	さつまいもの米粉シチュー		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,さつまいも,米粉	たまねぎ,にんじん,生姜,ブロッコリー	
	切り干し大根のサラダ		赤みそ	白いりごま,ごま油,砂糖	切干大根,にんじん,もやし	
8 木	ごはん	○		米,米粒麦		756 26.9
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉,大豆白絞油	生姜	
	厚揚げと野菜の煮物		厚揚げ,豚肉,昆布(だし)	砂糖,油,じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,大根,小松菜	
	オレンジ				ネーブルオレンジ	
9 金	塩ラーメン	○	昆布(だし),豚肉	生中華麺,油	生姜,にんじん,もやし,白菜,ホウ-トウキ,チンゲン菜,長ねぎ	748 29.8
	ひとくち肉まん		調理用牛乳,豚肉,大豆	小麦粉,油,砂糖,ごま油,でん粉	にんじん,だけのこ水煮,長ねぎ	
	中華あえ		ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,小松菜		
12 月	振替休日(建国記念の日)					
13 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら	773 34.9
	キャベツとしめじのスープ		ベーコン	ごま油	生姜,にんじん,本しめじ,キャベツ,小松菜	
	不知火オレンジ				不知火オレンジ	
14 水	スバグティ-みそミートソース	○	豚肉,大豆,赤みそ	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,バター,小麦粉	にんにく,生姜,セロリー,にんじん,たまねぎ,マツル-ム水煮,トマト,ピーマン	866 33.1
	野菜スープ		鶏肉	油	生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
	チョコチップケーキ		鶏卵	小麦粉,コーンスターチ,砂糖,バター,チョコチップ		
15 木	ゆかりごはん	○		米,米粒麦	ゆかり	825 36.3
	おから入りれんこん鶏つくね		鶏肉,生おから,干ひじき,調理用牛乳,赤みそ	油,パン粉	たまねぎ,れんこん,長ねぎ	
	もやしとにらの炒め物			油,ごま油,でん粉	もやし,にんじん,にら	
	どさんこ汁		豚肉,昆布(だし),白みそ,乾燥かつわかめ	油,じゃがいも,バター	にんじん,ホールコーン缶,ねぎ	
16 金	丸パン	○		丸パン		777 35.8
	白身魚フライ		たら	小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油		
	人参ドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,小松菜,たまねぎ	
	ミネストローネスープ		ベーコン,ソーセージ,豚肉,白いんげん豆(乾)	じゃがいも,シエルマカロニ	生姜,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶詰	
19 月	卵あんかけうどん	○	昆布(だし),豚肉,鶏卵	でん粉,冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,生姜,万能ねぎ	772 29.7
	磯あえ		刻みのり		キャベツ,白菜,もやし,小松菜,にんじん	
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム	さつまいも,三温糖,バター		
20 火	ご飯	○		米,米粒麦		857 38.8
	ソースカツ		鶏肉	小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油		
	おひたし		かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	みそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		たまねぎ,大根,ほうれん草	
21 水	チャーハン	○	豚肉,塩麴,鶏卵	油,米,米粒麦,砂糖	長ねぎ,たまねぎ,にんじん	750 27.9
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	生姜,たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,にら	
	杏仁豆腐		粉寒天,調理用牛乳		みかん缶,バナナ缶,黄桃缶	
22 木	ご飯	○		米,米粒麦		754 39.1
	小松菜ふりかけ		かつお節,ちりめんじゃこ	砂糖,白いりごま	小松菜	
	ちゃんこ煮		鶏肉,鶏卵,生おから,油揚げ,たら,木綿豆腐	でん粉,ごま油,しらたき	生姜,にんにく,にんじん,大根,ごぼう,本しめじ,えのきだけ,白菜,にら,ねぎ	
	ちくわの磯部揚げ		焼き竹輪,青のり	小麦粉,大豆白絞油		
23 金	天皇誕生日					
26 月	定期考査(給食はありません)					
27 火	定期考査(給食はありません)					
28 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,米粒麦		774 27.0
	鶏のタッカルビ		鶏肉,コチジャン	じゃがいも,大豆白絞油,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,キャベツ,はくさい,キムチ漬,にら	
	豆腐と小松菜のスープ		木綿豆腐	緑豆はるさめ(乾),ごま油	生姜,にんじん,もやし,ねぎ,小松菜	
29 木	カレーミートトースト	○	豚肉,大豆,ピザ用チーズ	食パン,ソフトマーガリン,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,パセリ	829 35.0
	ヌードルスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃがいも,ヌイユ	にんじん,たまねぎ,生姜,キャベツ	
	りんご				りんご	

\*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。