

2月 こんだてよてい表



日 曜	こんだて名			ざいりょうめいからだなかはたらき 材名(体の中の働き)						えいようか	
	牛乳	主食	主菜+副菜+汁もの	体(からだ)をつくる (あかの食品)		体のちようしをととのえる (みどりの食品)		熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品)		kcal	たんぱく質 g
				第1群(タンパク質)	第2群(無機質)	第3群(カロチン)	第4群(ビタミンC)	第5群(炭水化物)	第6群(脂質)		
1 木		じごなうどん	ごまつなとじゃこのいりに いちごパンケーキ きんぴらうどん	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ちいめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ しょうが れんこん しめじ キャベツ コーン	じごなうどん こんにゃく ホットケーキミックス ジャム	あぶら ごまあぶら	641	22.8
2 金		すめし	じゃがまるいわし ゆでキャベツ すましじる てまきずし ふくまめ	いかスティック たまご ふくまめ じゃがまるいわし とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ ねぎ	すめし	あぶら	663	27.0
5 月		ごはん	ピビンバ おしゅうマイ わかめスープ	ぶたにく みそ たまご ベーコン しゅうマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	618	26.6
6 火		こめこコッペパン	コアあげパン ハムのマリネ はくさいとにくだんこのスープ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ レモン しょうが キャベツ きくらげ きゅうり はくさい ねぎ	こめこコッペパン さとう はるさめ こぼろご かたくいこ	あぶら	572	19.1
7 水		ごはん	オムレツ だいこんとじゃこのサラダ ハヤシライス	ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ ちいめんじゃこ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら すりごま	693	22.4
8 木		ホットちゅうかめん	さいのくにくにまん かみかみあえ しょうゆラーメン	ぶたにく なると うずらたまご するめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	だいこん しょうが もやし にんにく ねぎ きくらげ しなちく	ホットちゅうかめん さとう にくまん	ごまあぶら ごま	671	29.0
9 金		ごはん	さばのさいきょうやき やさいのごまマヨネーズあえ だいこんとぶたにくのこみ	ぶたにく さつまあげ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう フロッキー	だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう こんにゃく	あぶら マヨネーズ すりごま	647	26.7
13 火		くろパン	だいずとポテトのあげに グリーンサラダ にほうとう	あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな パセリ フロッキー	きゅうり レモン だいこん ねぎ はくさい しめじ キャベツ	くろパン さとう フライドポテト ひもかわうどん かたくいこ	あぶら	676	22.2
14 水		ごはん	ソイどん ほうれんそうとコーンのソテー かきたまじる デザート	だいず なると ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ほうれんそう ごまつな	たまねぎ キャベツ コーン	ごはん さとう かたくいこ デザート	あぶら	642	25.8
15 木		じごなうどん	だいがくいも ほうれんそうとひじきのサラダ にくうどん	ぶたにく なると あぶらあげ まぐろツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゅうり ねぎ	じごなうどん さとう さつまいも みずあめ	あぶら くろごま	673	22.1
16 金		ごはん	ししゃもフリッター いそのかあえ じゃがぶたキムチ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター やきのり ちいめんじゃこ	にんじん ら ほうれんそう	たまねぎ はくさいキムチ もやし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	596	23.1
19 月		ごはん	はるまき ふかやねぎのナムル しせんマーボードウフ	ぶたにく とうふ はるまき ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ら ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくいこ	あぶら ごまあぶら ごま	711	24.6
20 火		バターロール	やきウィンナー ソースやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう あおのり さくらえび ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし パイン もも バナナ みかん	バターロール おしゅうかめん はちみつ	あぶら	667	24.8
21 水		ごはん	だいずのかりかりあげ ハムとだいこんのサラダ ふゆやさいのカレーライス	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ちいめんじゃこ	にんじん フロッキー	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが ごほう れんこん だいこん	ごはん さとう じゃがいも かたくいこ	あぶら	695	23.5
22 木		ホットちゅうかめん	あげぎょうざ ちゅうかサラダ ごまみぞラーメン	ぶたにく みそ ぎょうざ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ら	たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	ホットちゅうかめん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	688	24.6
23 金		ごはん	ソースかつどん ヘルシーサラダ だいこんのみそじる	まぐろツナ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごほう	ごはん さとう はくりきこ パンこ	あぶら	627	26.5
26 月		ごはん	さんしょくそばろごはん おひたし やさいわん	とりにく みそ たまご なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん しょうが グリーンピース ごほう キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	567	24.9
27 火		フラワーロールパン	とりのからあげ キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ	フラワーロール かたくいこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	620	27.0
28 水		ごはん	さけのマヨネーズやき たくあんサラダ さわにわん	しろさけ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	きゅうり ごほう キャベツ たくあん だいこん ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん	あぶら ごま	622	27.5

今月の給食目標

給食回数 19回

ご飯食・11回
パン食・4回
麺食・4回

今月の平均栄養量

647 24.7

基準栄養量

640 23~25

仲良く楽しく食事をしよう。



都合により献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひします。

