

2月 献立予定表

七城学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1	月	ゆかりごはん さくちさんデー(大根)		のっぺい汁 ピーナツあえ	こめ むぎ さといも ピーナツ さとう こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とりにく	ごぼう にんじん だいこん キャベツ きゅうり もやし	752	22.4	14.4
2	火	揚げパン		野菜ラーメン しゅうまい 節分豆	パン さとう あぶら ラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず	にんにく しょうが きくらげ にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ	975	35.5	38.1
3	水	栄養そうすい		肉まん 魚のみそマヨオイル はくさいのおかかあえ	こめ さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし さかな(スケソウタラ)	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう しいたけ はくさい	744	30.0	20.7
4	木	ソフトフランスパン		ポトフ いりこと大豆の香りあえ	ミルクパン ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー だいず いりこ	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	794	33.2	28.0
5	金	麦ごはん		豚汁 いわしのカリカリフライ 五目きんぴら	こめ むぎ さといも ごまあぶら ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ とうふ ぶたにく	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん	853	28.5	26.0
8	月	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ ごまあぶら ごま ラーゆ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひきにく あかみそ こめみそ だいず	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ もやし にら	780	32.3	22.3
9	火	ひのくにパン		はくさいのクリーム煮 フレンチサラダ	ココアパン ジャがいも さとう オリーブあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん	781	27.7	32.1
10	水	麦ごはん		みそおでん ごま酢あえ	こめ むぎ さとう ねりごま ごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご みそ ちくわ	だいこん にんじん もやし きゅうり	801	34.6	20.0
12	金	ハヤシライス		親子煮 甘夏サラダ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつみかん みかん	893	24.3	27.6
15	月	麦ごはん		親子煮 中華風サラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきぶた	たけのこ にんじん きゅうり コーン ねぎ	764	28.8	21.5
16	火	米粉入りかぼちゃパン		煮込みうどん コーンサラダ	こめこいりかぼちゃパン うどんめん さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	725	32.0	19.8
17	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 さんまの梅煮 ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ひじき わかめ ツナ さんま	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	822	27.9	29.2
18	木	黒糖パン		クリームシチュー ひよこ豆のサラダ いちご	こくとうパン さとう オリーブあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ひよこめめ ハム チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン いちご	790	30.5	25.1
19	金	高菜飯 くまさんデー(阿蘇)		だんご汁 ミートオムレツ ゆかりあえ	こめ あぶら ごま しくらめん	ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ とりにく	はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ	731	29.2	19.5
22	月	わかめごはん		魚そうめん汁 切干大根のごま酢あえ	こめ むぎ さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	596	21.5	10.8
24	水	麦ごはん		味噌汁 いわしの甘露煮 茎わかめのいたためもの	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ いわし さつまあげ みそ	いんげん ねぎ たまねぎ にんじん	737	29.5	17.8
25	木	セルフドッグ		スーミータン デザート	パン ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン にら	806	32.4	35.1
26	金	カレーライス		白玉フルーツポンチ えびフライ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう チーズ とりにく えび	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ みかん パイン バナナ もも しょうが	885	23.9	23.7

*献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。