

平成 30 年 2 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (木)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが だいこんとツナのあえもの もやしのみそしる	牛乳,豚肉,ツナ,油揚げ	米,麦,じゃがいも,砂糖, ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん, 大根,かいわれ菜,レモン,も やし,えのきたけ,青ねぎ	724	27.8
2 (金)	【点字大会優勝チームリクエスト①】 ゆかりごはん 牛乳 すごもり卵 クイッティオサラダ 豚汁	牛乳,卵,ベーコン,ハム,豚 肉,油揚げ	米,麦,バター,クイッテ ィオ,ごま,砂糖,油,さつ まいも,こんにゃく	ほうれん草,きゅうり,もや し,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	712	26.7
5 (月)	コッペパン みかんいよかんジュース かぼちゃのシチュー 花野菜のサラダ	鶏肉,牛乳,ツナ	パン,じゃがいも,小麦 粉,バター,マヨネーズ, 砂糖	みかんいよかんジュース,か ぼちゃ,玉ねぎ,いんげん,し めじ,ブロッコリー,にんじん	704	27.9
6 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の含め煮 ひじきサラダ かぼちゃのみそしる	牛乳,豚肉,高野豆腐,ちく わ,うずら卵,ハム,油揚げ	米,麦,こんにゃく,砂糖, 油	玉ねぎ,青ねぎ,ひじき,大根, にんじん,こまつ菜,かぼちゃ	776	33.8
7 (水)	ごはん 牛乳 ちくわのごまがらめ キャベツのゆかりあえ 切干大根の酢の物 豆腐のみそしる	牛乳,ちくわ,卵,豆腐	米,麦,小麦粉,油,砂糖, ごま	キャベツ,切干大根,きゅう り,にんじん,ごぼう,しめじ, 青ねぎ	697	24.9
8 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 わかめのしょうが醤油あえ 厚揚げのみそしる	牛乳,鶏肉,かまぼこ,厚揚 げ	米,麦,こんにゃく,砂糖, 油	たけのこ,にんじん,ごぼう, れんこん,いんげん,わかめ, しめじ,豆苗,えのきたけ,玉 ねぎ,青ねぎ	660	26.5
9 (金)	【平昌五輪開幕メニュー】 ごはん 牛乳 鯖のチョリム もやしのナムル トック	牛乳,さば,牛肉,卵	米,麦,ごま,砂糖,油,ト ック	にんにく,玉ねぎ,青ねぎ,も やし,こまつ菜,にんじん,た けのこ	715	31.6
13 (火)	ひじきごはん(少な目) 牛乳 たまごとじうどん ほうれんそうのごまあえ	鶏肉,油揚げ,牛乳,卵	米,麦,砂糖,油,うどん, 片栗粉,ごま	ひじき,にんじん,いんげん, えのきたけ,青ねぎ,ほうれん 草,白菜	619	24.0
14 (水)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 大豆とチーズのサラダ ちんげんさいのスープ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,大 豆,チーズ,卵	米,麦,マヨネーズ,油	しょうが,レモン,キャベツ, にんじん,チンゲン菜,玉ねぎ	736	30.6
15 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるさめサラダ スーミータン	牛乳,豚肉,ハム,卵	米,麦,油,砂糖,はるさ め,ごま	キャベツ,にんじん,ピーマ ン,白ねぎ,にんにく,しょう が,こまつ菜,もやし,とうも ろこし,青ねぎ	710	27.5
16 (金)	【点字大会優勝チームリクエスト②】 たきこみごはん 牛乳 鮭の香草焼き 大根なますの白ごまあえ 豆腐と玉ねぎのみそしる プチたい焼き	鶏肉,油揚げ,牛乳,さけ,豆 腐	米,麦,こんにゃく,ごま, 砂糖,菓子パン	にんじん,ごぼう,枝豆,にん にく,大根,玉ねぎ,青ねぎ	726	38.0
19 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 じゃがいもといんげんの炒め物 大根のスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	パン,油,じゃがいも	トマト,玉ねぎ,セロリー,に んじん,にんにく,いんげん, きくらげ,大根,パセリ	737	29.1
20 (火)	ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ もやしのゆかりあえ 白菜のごまあえ 根菜のみそしる	牛乳,あかうお,油揚げ	米,麦,から揚げ粉,油,ご ま,砂糖,こんにゃく	もやし,白菜,春菊,ごぼう,に んじん,玉ねぎ,青ねぎ	664	27.4
22 (木)	ごはん 牛乳 肉豆腐 もやしのごま酢あえ じゃがいものみそしる	牛乳,豆腐,牛肉,ハム,油揚 げ	米,麦,しらたき,砂糖, 油,ごま,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,しいたけ, 青ねぎ,もやし,きゅうり	729	30.5
23 (金)	【点字大会優勝チームリクエスト③】 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け 海と畑のサラダ 豆腐のみそしる	牛乳,鶏肉,ツナ,豆腐	米,麦,片栗粉,砂糖,ご ま,油	レモン,キャベツ,にんじん, とうもろこし,ひじき,えのき たけ,青ねぎ	746	32.0

26 (月)	【平昌五輪閉幕メニュー】 ごはん 牛乳 チャプチェ キャベツののりあえ わかめスープ	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,はるさめ,ごま,砂糖,油	たけのこ,にんじん,干しいたけ,青ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,こまつ菜,のり,玉ねぎ,わかめ,コーン	683	23.5
27 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き こぶきいも にんじんしりしりサラダ ミネストローネ	牛乳,鶏肉,卵,ベーコン,いんげんまめ	米,麦,じゃがいも,マヨネーズ,油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,いんげん,セロリー,トマト	785	29.5
28 (水)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き 茎わかめのサラダ さつまいものみそしる	牛乳,さば,ツナ,油揚げ	米,麦,ごま,砂糖,マヨネーズ,さつまいも	白ねぎ,くきわかめ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,青ねぎ	757	30.5
2月の平均					716	29.0

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。