

2月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー代替食提供	献立名		エネルギーたんぱく質脂質塩	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	(月)			きびなごのカリカリフライ(4) 麻婆大根 参鶏湯風スープ 桃のコンポート	808 kcal 29.8 g 20.1 g 1.9 g	みそ ぶた肉 とり肉	きびなごフライ 牛乳	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ もも ねぎ ししいたけ	しいたけ たけのこ だいこん はくさい	米 むぎ もち米 さとう かたくりこ	油 ごま油
3	(火)	★		節分 手巻き寿司(のり・合わせ酢・きゅうり・さ ばそぼろ・うめびしお・★たまごやき) 大根のあられ汁	747 kcal 31.3 g 15.3 g 2.9 g	さば たまご焼き とり肉 てまりふ	のり 牛乳	こまつな にんじん	梅 だいこん きゅうり しょうが	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油
4	(水)			ぎんひらすのレモンペッパー焼き ブロッコリーサラダ トマトスープ ミルクメーカー	732 kcal 37.7 g 23.1 g 2.7 g	ホキ漬込み 肉団子 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	カリフラワー たまねぎ セロリー とうもろこし	米粉パン じゃがいも ミルク	油 ドレッシング
5	(木)	★		★セルフ親子丼 ゆばと白菜のみそ汁 ちりめんサラダ(ちりめんじゃこは教室で混 ぜます)	755 kcal 32.2 g 18.7 g 2.6 g	とり肉 卵 ゆば みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ	たまねぎ きゅうり えだまめ はくさい	米 かたくりこ さとう	ごま油
6	(金)			世界味めぐり(イタリア) エンジョイイングリッシュデー(上小) ミラノ風カツレツ ラビオリのトマトソース オニオンスープ パンナコッタ風デザート(みかん)	802 kcal 31.2 g 31.7 g 3.0 g	ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	フォカッチャ パン粉 さとう ラビオリ パンナコッタ	油 小麦粉 じゃがいも
9	(月)	★		もすく丼の具 ★サーターアングキー 生揚げと小松菜のスープ	866 kcal 27.9 g 23.6 g 2.6 g	卵 ぶた肉 なまあげ	牛乳 もすく	こまつな にんじん しょうが ねぎ	たまねぎ とうもろこし しいたけ たけのこ	米 小麦粉 黒糖 さとう	油 麦 かたくりこ
10	(火)			メバル韓国風焼き 豆腐のチゲ風 パリパリ麺のチキンサラダ(麺とチキンは教 室で混ぜます。)	758 kcal 33.8 g 16.4 g 2.5 g	メバル漬込み とり肉 豆腐 ぶた肉	牛乳 みそ	にんじん にら	とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん	米 めん 油 ドレッシング	
12	(木)			ポークチャップ アスパラガスのサラダ コンスープ	840 kcal 29.3 g 22.5 g 2.6 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな アスパラガス にんじん	マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 かたくりこ	油 バター ドレッシング
13	(金)			二の午 とり肉の照り焼き しもつかれ ごま塩 田舎汁 パイナップル	788 kcal 35.6 g 18.2 g 2.5 g	だいず ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳 みそ さけ	にんじん こまつな パイナップル にんにく	しょうが だいこん かんぴょう ごぼう	赤飯 かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ごま
16	(月)	●		ブルコギ ひじきのごま和え 中華スープ ●カップヤクルト	814 kcal 30.3 g 21.9 g 2.8 g	牛肉	牛乳 ひじき カップヤクルト	にら にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ ししいたけ	えのきたけ にんにく キャベツ たけのこ	米 はちみつ さとう むぎ	油 ごま
17	(火)			エビカツ 切り干し大根の炒め煮 塩こうじスープ	824 kcal 31.2 g 21.4 g 2.9 g	エビカツ ぶた肉 さつまあげ とり肉	牛乳 油あげ	にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ	だいこん しいたけ はくさい しょうが	米 さとう かたくりこ	油
18	(水)			とり肉のマーマレード焼き ハートのマカロニサラダ(小麦不使用) ミルクスープ	784 kcal 29.9 g 23.3 g 3.1 g	ベーコン とり肉 ビーンズピューレ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン かたくりこ さつまいも マーマレード	油 ドレッシング マカロニ
19	(木)			食育の日 カレーの照り焼き ごま酢和え ぶた肉と大根の煮物 いよかんゼリー	755 kcal 31.6 g 16.2 g 2.0 g	カレー漬込み ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし だいこん しょうが	米 ゼリー さとう こんにゃく さといも	ごま ごま油 油
20	(金)			かきあげ たれ 磯辺和え 巻狩汁	813 kcal 25.0 g 22.6 g 2.7 g	なると とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん しめじ 野菜かきあげ	キャベツ しょうが だいこん ねぎ	米 こんにゃく さといも	油
24	(火)			ハンバーグオニオンソース 昆布和え トックスープ	818 kcal 33.9 g 21.8 g 2.3 g	ハンバーグ 牛肉 みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん にら たまねぎ	にんにく もやし しいたけ ねぎ	米 トック さとう	ごま油
25	(水)			リクエスト給食(明小) かんぴょうサラダ イチゴクレープ 野菜たっぷりカレーうどん(うどん・汁)	852 kcal 31.2 g 24.3 g 3.1 g	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん とうもろこし	たまねぎ れんこん キャベツ かんぴょう	米粉パン さとう クレープ うどん	ドレッシング かたくり粉
26	(木)	★		★かに玉 ゆかりあえ とり肉のごま味噌煮	797 kcal 32.7 g 17.7 g 2.5 g	かニ玉 みそ とり肉	牛乳	ゆかり こまつな さやいんげん にんじん れんこん	だいこん たけのこ キャベツ ごぼう	米 さとう	ごま 油
27	(金)			かみかみ給食 チキチキごぼう しょうがあえ 油揚げとあおさのみそ汁 いもけんぴパリッシュ	874 kcal 31.9 g 26.7 g 2.7 g	とり肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 あおさ 小魚	こまつな にんじん ほうれんそう ごぼう	えだまめ にんにく もやし しょうが	米 かたくりこ さとう 芋けんぴ	油 ごま

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

