



2月学校給食献立予定表

西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名 献立名	おもな材						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	牛乳パン(中のみ)・牛乳 しょうゆラーメン ナムル・ゼリー	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし・ねぎ メンマ・アセロラ	パン(中) ちゅうかめん	ごま油 ドレッシング ごま	629 851	26.3 35.1	18.3 23.9	3.0 4.0
4	火	ごはん・牛乳 とり肉のしおこうじやき・ごまじゃこサラダ さといものみそ汁・せつぶんの豆	とり肉 とうふ・ぶた肉 みそ・大豆	牛乳 じやこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	米 パンこ	ごま ドレッシング	650 820	31.1 37.2	21.6 25.6	2.1 2.5
5	水	ごはん・牛乳 じゃこカツ・キャベツのしおこんぶあえ しみとうふのみそ汁	しみとうふ みそ	牛乳 じやこ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし・ねぎ	米 パンこ	油 ごま	659 862	24.3 31.2	19.0 23.6	2.4 3.0
6	木	ホットドッグ(コッペパン・ソーセージ とまと&マスタード)・牛乳 フレンチサラダ・ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	パン ワンタンのかわ	ドレッシング ごま油	644 846	27.2 35.0	25.5 34.8	3.1 3.9
7	金	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに・しもつかれ わかめととうふのみそ汁	いわし・さけ 大豆・あぶらあげ とうふ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たまねぎ ねぎ	米		628 793	29.0 34.9	20.4 23.7	2.3 2.8
10	月	バターパン・牛乳 オムレツ・ペンネのトマトに コンソメスープ	たまご ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ さとう	油 オリーブオイル	645 835	27.1 34.6	22.7 30.1	2.4 3.1
12	水	ごはん・牛乳 エビカツ・ソース はるさめサラダ・キムチスープ	エビ ハム なまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・はくさい しめじ・えのき	米 パンこ	油 ごま油 ごま	659 842	23.5 29.6	21.7 25.2	2.9 3.5
13	木	コッペパン・牛乳・いちごジャム 肉だんご(2・2)・はなやさいサラダ かぼちゃのスープ・ガトーショコラ	とり肉	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし かぼちゃ・パセリ	パン	ドレッシング バター	699 876	22.8 28.2	28.5 32.5	2.3 3.0
14	金	ごはん・牛乳 あじのねぎしおやき やさいのうめかつおあえ・とん汁	あじ・ぶた肉 かつおぶし とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ うめ・大根 ごぼう・ねぎ	米 じゃがいも	油	620 794	28.0 34.2	19.6 23.5	2.5 3.0
17	月	コッペパン・牛乳 白身魚フライ・タルタルソース コーンサラダ・ミネストローネ	ほき ベーコン 豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン・パンこ じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	670 824	25.7 31.3	24.1 27.6	2.9 3.5
18	火	ごはん・牛乳・ふりかけ あつやきたまご キャベツのこまヨアエ・こまつなのみそ汁	たまご・ちくわ みそ・とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	ごま たまごぬきマヨネーズ	679 866	26.0 32.0	24.6 29.3	2.5 2.9
19	水	ごはん・牛乳 はるまき ちゅうかサラダ・わかめスープ	ぶた肉 いか ベーコン・とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし・ねぎ	米 はるまきのかわ トック	油 ドレッシング ごま油	653 800	22.6 26.5	23.1 25.7	2.6 3.2
20	木	はちみつバターパン・牛乳 肉シユーマイ(2・3) チキンサラダ・けんちんうどん	ぶた肉 とり肉 なまあげ・みそ	牛乳	にんじん	大根・えだまめ・ねぎ きゅうり・ごぼう はくさい・しいたけ うどん・さといも	パン・はちみつ シユーマイのかわ 油	ドレッシング	628 817	27.2 34.5	21.1 25.7	2.9 3.6
21	金	ごはん・牛乳 ハッシュドポーク ツナサラダ・ゼリー	ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	しめじ・たまねぎ キャベツ・きゅうり とうもろこし・レモン	米 じゃがいも	油 たまごぬきマヨネーズ	709 897	25.5 30.2	25.8 29.6	2.4 2.8
25	火	ごはん・牛乳 ハンバーグのわふうソースかけ ごまあえ・なめこのみそ汁	ぶた肉 とり肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ・もやし キャベツ・なめこ はくさい・ねぎ	米 さとう	ごま	647 824	24.8 30.5	20.7 24.6	1.9 2.2
26	水	ごはん・牛乳 とり肉のあますあんかけ おひたし・すまし汁	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しめじ こまつな	米 でんぶん さとう	油 ごま	644 827	26.6 33.7	21.7 25.9	2.3 2.9
27	木	くろパン・牛乳 カップグラタン・グリーンサラダ ホワイトシチュー	ハム ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも 油 バター	ドレッシング	696 896	25.2 31.0	28.8 36.5	2.5 3.2
28	金	ごはん・牛乳 やき肉・もやしのりあえ はるさめスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	米 はるさめ	油 ごま油 ごま	671 848	29.3 35.8	23.4 27.4	2.6 3.1

- ◎ 献立は都合により変更するときがあります。
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

月平均栄養量(小学校中学年)	651	26.2	22.8	2.5
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	840	32.5	27.5	3.1
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5