



2月こんだてよていひょう



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	こんだてめい			ざいりょうと からだのなかでの はたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	お か ず	ちやにくやほねになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (きいろ)	からだのちようしをよくするもの (みどり)	
1	水	ご飯		肉じゃが 厚焼き卵 即席漬け	牛乳 ぶた肉 卵	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ いんげん しらたき きゃべつ きゅうり しょうが	627kcal 20.9g
2	木	ココア揚げパン		下原小学校6年生リクエスト献立 照り焼きチキン 春雨サラダ コーンスープ 雪見大福	牛乳 とり肉 ハム 卵	パン 油 春雨 さとう ごま バター ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン きゅうり もやし パセリ	681kcal 23.9g
3	金	菜めしご飯		節分献立 いわし梅じょうゆ煮 お浸し みそ汁 福豆	牛乳 いわし みそ 油揚げ 大豆 かつおぶし	米 さといも ごま さとう	にんじん だいこん きゃべつ もやし ほうれんそう こまつな	654kcal 26.4g
6	月	ご飯		マーボー豆腐 春巻き ナムル	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 油 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう しょうが もやし	742kcal 23.6g
7	火	バターロール イチゴ&マーガリン		スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ミルメーク	牛乳 ベーコン ウインナー えび ハム チーズ	パン マーガリン オリーブオイル ジャム スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラガス	668kcal 25.0g
8	水	三色丼		なめこ汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう ごま	ほうれんそう しょうが えのきたけ なめこ ねぎ	705kcal 29.7g
9	木	パンプキンパン		アンサンブルエッグ ハムチーズサラダ シーフードチャウダー	牛乳 卵 ベーコン ハム チーズ あさり ほたて えび	パン 油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり パイン パセリ	604kcal 26.7g
10	金	ご飯		メンチカツ 切り干し大根煮 むらくも汁 グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 さつま揚げ 卵 わかめ	米 油 パン粉 さとう	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ グレープフルーツ	677kcal 21.8g
13	月	ご飯		焼き魚(あじ) 根菜サラダ のっぺい汁 ふりかけ	牛乳 あじ とり肉 わかめ	米 さといも でんぷん 油 マヨネーズ	にんじん かんぴょう ごぼう きゅうり れんこん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ コーン	639kcal 27.4g
14	火	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) おでん	牛乳 まぐろツナ のり うずら卵 ちくわ さつま揚げ 昆布	米 マヨネーズ	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ コーン こんにゃく うめ	638kcal 26.9g
15	水	ご飯		おろしハンバーグ 磯和え どさんこ汁 きんかん(1)	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ のり	米 油 じゃがいも ごま バター さとう でんぷん	にんじん だいこん もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ コーン はくさい きんかん しょうが にんにく	686kcal 25.8g
16	木	米粉パン ハチミツ		焼きそば 海藻サラダ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 いか かいそう ほたて のり	米粉 中華めん 油 はちみつ ドレッシング ごま	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり	719kcal 28.0g
17	金	いか天井		地産地消献立(にら) ハムとにらの和え物 みそ汁	牛乳 いか ハム 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも ごま 小麦粉 ドレッシング	にんじん にら たまねぎ もやし こまつな	717kcal 24.4g
20	月	麦ご飯		チキンカレー こんにゃくサラダ 福神漬け りんご	牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご きゅうり コーン こんにゃく にんにく しょうが ふくじんづけ	658kcal 19.5g
21	火	エビカツバーガー		(エビカツ・ボイルキャベツ) ミネストローネ いちごのフル	牛乳 ぶた肉 えび ベーコン いんげん豆 チーズ	パン じゃがいも 油 パン粉 チーズ マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン トマト にんにく パセリ	655kcal 22.6g
22	水	ご飯		八宝菜 むししゅうまい(2) キムチ和え	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが にんにく たけのこ さやえんどう にら	630kcal 26.6g
23	木	食パン キャラメルクリーム		みそラーメン 肉団子 ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると みそ えだ豆	パン 中華めん 油 バター ドレッシング	にんじん もやし コーン きゃべつ きゅうり ねぎ ブロッコリー にら しょうが	632kcal 26.5g
24	金	ご飯		さばの味噌煮 五目きんぴら けんちん汁 味付けのり	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ さば さつま揚げ のり	米 油 さといも ごま さとう ごま油	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	650kcal 27.7g
27	月	ビビンバ丼		はくさいスープ デコポン	牛乳 ぶた肉 ベーコン うずら卵	米 油 春雨 ごま油 さとう ごま	にんじん ぜんまい ほうれんそう はくさい にんにく もやし デコポン	651kcal 24.7g
28	火	ミルクパン チョコパテ		カレーうどん オムレツ コールスローサラダ	牛乳 とり肉 卵 ハム なると	パン うどん チョコパテ ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり きゃべつ コーン	683kcal 24.1g
29	水	わかめご飯		鬼怒川小学校6年生リクエスト献立 とり肉のレモンソース和え 春雨サラダ みそ汁 抹茶プリン	牛乳 とり肉 卵 ハム 豆腐 みそ わかめ	米 春酒 油 さとう でんぷん ごま ドレッシング	にんじん もやし レモン ほうれんそう きゅうり はくさい ねぎ しょうが	732kcal 28.3g

© こんだて ざいりょう つごう へんこう ばあい
献立は材料の都合によって変更になる場合があります。