

2月 予定献立表



日	曜日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価		
						1食分 (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
2	月	海鮮あんかけごはん チョレギサラダ スパイシーポテト	牛乳 学乳,えび,いか,豚肉,うすら卵,わかめ,刻みのり	米,油,ごま油,でんぷん,いりごま,砂糖,じゃがいも	にんじん,はくさい,玉葱,こまつな,干し椎茸,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり	719	112.1	31.1
3	火	いわしのかば焼き丼 根菜のみそ汁 きなこ豆	牛乳 学乳,いわし,刻みのり,わかめ,みそ,いり大豆,きな粉	米,米粉,でんぷん,油,砂糖,いりごま,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	837	132.0	33.4
4	水	野菜の日給食 今月の野菜「大根」 ごはん ひじきふりかけ 大根と厚揚げの煮物 野菜のおひたし せとか	牛乳 学乳,芽ひじき,ちりめん,豚肉,生揚げ	米,砂糖,いりごま	干し椎茸,にんじん,だいこん,葉ねぎ,こまつな,もやし,せとか	708	109.6	28.3
5	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ コーンサラダ カレースープ	牛乳 学乳,たまご,ベーコン,チーズ,鶏肉,いか	黒砂糖,油,バター,砂糖,じゃがいも,マカロニ	玉葱,ピーマン,もやし,にんじん,ホールコーン,こまつな,キャベツ	730	92.1	34.4
6	金	ごはん 五目肉じゃが 野菜のピーナッツ和え りんご	牛乳 学乳,豚肉,生揚げ	米,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,ピーナッツ	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,りんご	787	126.7	29.6
9	月	ねぎ塩豚丼 野菜とツナの和え物 さつまい	牛乳 学乳,豚肉,ツナ,鶏肉,みそ	米,ごま油,油,でんぷん,砂糖,こんにゃく,さつまいも	長ねぎ,にんにく,もやし,わけぎ,玉葱,レモン,こまつな,にんじん,だいこん,ぶなしめじ	703	111.9	32.2
10	火	八丈島フルーツレモントースト ボークビーンズ いかのガーリックサラダ	牛乳 学乳,豚肉,ベーコン,大豆,チーズ,いか	食パン,バター,はちみつ,じゃがいも,砂糖,油,オリーブ油	レモン,にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,もやし,きゅうり	697	90.9	30.0
12	木	ごはん ししゃもの石垣揚げ 切り干し大根の炒め煮 かきたまみそ汁	牛乳 学乳,ししゃも,たまご,油揚げ,豆腐,わかめ,みそ	米,小麦粉,いりごま,砂糖	切り干しだいこん,にんじん,干し椎茸,玉葱,えのきたけ	762	108.0	30.1
13	金	スパゲティミートソース カラフルサラダ ガトーショコラ	牛乳 学乳,豚肉,大豆,粉チーズ,ツナ,たまご,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,油,小麦粉,バター,砂糖,ミルクチョコレート,粉糖	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶,ホールコーン,きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,もやし,こまつな	868	116.8	34.3
16	月	日本の郷土料理給食 今月の地域「宮城県」 油麩のたまごじり こんにゃくと野菜の和え物 すんだもち	牛乳 学乳,鶏肉,たまご,刻みのり	米,油,砂糖,こんにゃく,いりごま,白玉	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,えだまめ	809	124.9	33.0
17	火	ピザトースト ごまドレサラダ 冬野菜とサーモンのクリームスープ	牛乳 学乳,ツナ,ピザチーズ,からし,豆乳,白いんげんビュレシ,粉チーズ,生クリーム	食パン,オリーブ油,練りごま,いりごま,砂糖,ごま油,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,ピーマン,ホールコーン,トマト缶,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ぶなしめじ,かぶ,はくさい	707	78.9	32.6
18	水	カルピチャーハン 野菜のナムル サイダーフルーツボンチ	牛乳 学乳,豚肉,卵	米,ごま油,油,いりごま,砂糖	にんにく,長ねぎ,玉葱,ピーマン,もやし,こまつな,にんじん,ナタデココ,みかん缶,パイン缶,マンゴー缶	759	114.6	22.7
19	木	ごはん さばのみそ煮 野菜のボン酢和え けんちん汁 みかん	牛乳 学乳,さば,みそ,豆腐,油揚げ	米,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,きゅうり,にんじん,もやし,こまつな,レモン,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,みかん	764	114.2	32.7
20	金	受験応援給食 勝つカレー 海藻サラダ いちご	学乳 学乳,レンズまめ,大豆,ミート,鶏肉,海藻ミックス,ツナ	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター,パン粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,もやし,キャベツ,いちご	862	139.7	31.3
24	火	給食なし (期末考査)						
25	水	みそラーメン もやしの中華和え お豆のケーキ	牛乳 学乳,豚肉,みそ,ツナ,いんげんまめ,たまご	蒸し中華めん,油,ごま油,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,もやし,長ねぎ,にら,ホールコーン,きゅうり	854	125.3	33.3
26	木	マーブルパン マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 学乳,鶏肉,いんげんビュレシ,生クリーム,ピザチーズ,ベーコン,レンズまめ	マーブルパン,マカロニ,油,小麦粉,バター,パン粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな	868	114.2	34.3
27	金	わかめごはん 肉豆腐 めひかりの唐揚げ	牛乳 学乳,わかめ,ご飯の素,牛肉,押し豆腐,めひかり,たまご,あおのり	米,サラダ油,しらたき,砂糖,★小麦粉,揚げ油	ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	823	106.4	37.7

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります