

[ 2 月 予定献立表 ]



表鄉小學校

日	主食	牛乳	おかず	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	イカリー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	揚げ鶏のねぎソースかけ ブロッコリーのおかか和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 かつお節 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも さとう	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく	641 kcal 24.2 g 24.2 g 2.1 g
3火	節分メニュー みそらーめん	○	シャキシャキサラダ 節分豆	牛乳 豚肉 なんと かつお節 節分豆	中華めん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ えだまめ とうもろこし レンコン ごぼう	598 kcal 27.7 g 20.3 g 2.7 g
4水	麦ごはん	○	魚のみそマヨ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	牛乳 メルルーサ さつまあげ とうふ わかめ	麦ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ こまつな	545 kcal 24.0 g 14.9 g 2.3 g
5木	コッペパン	○	マーシャルピーンズ チキングラタン フレンチサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム ペー コン	コッペパン マーシャルピーンズ マカロニ パター 油 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	654 kcal 28.4 g 31.1 g 3.5 g
6木	お弁当の日(新入生体験入学)						
9月	減塩メニュー 麦ごはん	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 とうふのみそ汁	牛乳 鶏肉 とうふ 赤魚	麦ごはん ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 切干しだいこん こまつな 干ししいたけ にんじん だいこん	543 kcal 26.4 g 14.0 g 1.9 g
10火	カレーうどん	○	キャベツのこんぶ漬け ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ こんぶ	ソフトめん 油 小麦粉 ごま油 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ たまごたけ キャベツ きゅうり	608 kcal 23.8 g 17.1 g 2.3 g
11水	建国記念の日						
12木	ハニートースト	○	ブロッコリーサラダ ミネストローネ 果物(しらぬい)	牛乳 ロースハム 鶏肉	食パン はちみつ パター 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ しらぬい トマト	657 kcal 21.6 g 28.0 g 2.4 g
13金	バレンタインメニュー 麦ごはん	○	ハートのハンバーグ サラバ カレーコンソメスープ バレンタインデザート	牛乳 ウィンナー ハンバーグ	麦ごはん サラダスパゲティ ごま 油 ごま油 さとう じゃがいも バレンタインデザート	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー たまねぎ	643 kcal 21.5 g 16.5 g 2.0 g
16月	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き ごま和え じゃがもちスープ	牛乳 鶏肉 油あげ	麦ごはん さとう ごま おじゃがもちボール	しょうが にんにく ほうれんそう こまつな もやし にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	569 kcal 27.3 g 14.5 g 2.5 g
17火	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 ロースハム チキンハム	ソフトめん オリーブ油 パター 小麦粉 みかんゼリー	にんじん たまねぎ たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	571 kcal 22.0 g 15.3 g 2.7 g
18水	麦ごはん	○	さばのビリ辛焼き 磯和え みそ煮込みおでん	牛乳 さば のり がんもどき さつまあげ ちくわ 鶏肉	麦ごはん ごま油 じゃがいも さとう	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん 干ししいたけ こんにやく	615 kcal 31.3 g 19.4 g 2.5 g
19木	コッペパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスピーンズ 豚肉 ツナ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ トマト	525 kcal 28.8 g 21.4 g 2.6 g
20金	麦ごはん	○	にらまんじゅう もやしのナムル 八宝菜	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか	麦ごはん さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし きゅうり にんじん きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ チンゲン菜 干ししいたけ	554 kcal 22.6 g 14.9 g 2.0 g
23月	天皇誕生日						
24火	わかめうどん	○	ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ	牛乳 なんと わかめ 鶏肉 油あげ ちくわ あおのり 大豆	ソフトめん 小麦粉 油 ごま	ねぎ ごぼう たもぎたけ にんじん きゅうり キャベツ	601 kcal 28.6 g 16.7 g 2.6 g
25水	麦ごはん	○	豚肉のアップルソース焼き 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ とうふ	麦ごはん さとう ごま 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	573 kcal 23.5 g 19.8 g 2.0 g
26木	麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 千草あえ さといものみそ汁	牛乳 たまご とうふ かつお	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん こまつな	556 kcal 25.3 g 14.6 g 2.1 g
27金	三色ごはん	○	かみかみあえ なめこのみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 さきいか とうふ	麦ごはん さとう 油 じゃがいも ピーチゼリー	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが なめこ ねぎ	575 kcal 24.1 g 14.6 g 2.6 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。 なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。							590.0 kcal
月平均栄養価							25.4 g 18.7 g 2.4 g