



## [ 2月 予定献立表 ]



表郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月 2日	麦ごはん	○	揚げ鶏のねぎソースかけ プ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 ジャガいも さとう	ねぎ プロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	641 kcal 24.2 g 24.2 g 2.1 g
3月 3日	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 なると 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 にら 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月 4日	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 ジャガいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな	545 kcal 24.0 g 14.9 g 2.3 g
5月 5日	コッペパン	○	マーシャルビーンズ 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 ベーコン	コッペパン マーシャルビーンズ マカロニ バター 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月 6日	<b>お弁当の日(新入生体験入学)</b>						
9月 9日	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月 10日	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 たもぎたけ キャベツ きゅうり	608 kcal 23.8 g 17.1 g 2.3 g
11月 11日	<b>建国記念の日</b>						
12月 12日	ハニートースト	○	プロッコリーサラダ ミニストローネ 果物(しらぬい)	牛乳 ロースハム 鶏肉	食パン はちみつ バター 油 さとう ジャガいも マカロニ オリーブ油	プロッコリー 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月 13日	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 ジャガいも 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 プロッコリー たまねぎ	643 kcal 21.5 g 16.5 g 2.0 g
16月 16日	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き ごまあえ 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月 17日	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 バター 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月 18日	麦ごはん	○	さばのピリ辛焼き 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 ジャガいも 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 こんにゃく	615 kcal 31.3 g 19.4 g 2.5 g
19月 19日	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 ミックスビーンズ 豚肉 ツナ ベーコン	コッペパン 油 ジャガいも	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月 20日	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 キュウリ 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 23日	<b>天皇誕生日</b>						
24月 24日	わかめうどん	○	ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ	牛乳 なると 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月 25日	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 ジャガいも	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月 26日	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月 27日	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 ジャガいも 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。

月平均栄養価  
590.0 kcal  
25.4 g  
18.7 g  
2.4 g