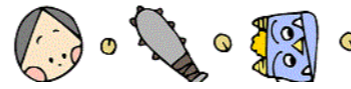




2月 学校給食献立予定表



* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ◎ スクールランチコンテスト

♪ 日本の郷土料理・東京オリンピックパラリンピック応援献立（世界の料理）



東温市学校給食センター

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	1日あたり	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 月 ♪	しろごはん 牛乳 ビーフストロガノフ オリビエサラダ 甘平	牛乳 牛肉 ハム	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト きゅうり にんじん 甘平	米 米油 じゃがいも マヨネーズ	小	672	23.6	28.4
					中	847	28.6	26.5
2 火 ♡ ◎	しろごはん 牛乳 はくさいとこまつなのスープ いわしのもち麦フライ もち麦のチョップサラダ せつぶんまめ	牛乳 ベーコン 卵 いわし ツナ 節分豆	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 長ねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり	米 もち麦せんべい 米粉 でんぷん 米油 もち麦 マヨネーズ	小	697	25.1	33.4
					中	864	30.0	31.3
3 水	もち麦ごはん 牛乳 豆腐の五目あんかけ ショーロンポー もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 ショーロンポー	しょうが たけのこ 白菜 ケール 玉ねぎ 長ねぎ にんじん にら にんにく もやし 小松菜 きくらげ	米 もち麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	小	676	25.5	29.8
					中	809	30.1	27.4
4 木	スマのそぼろ丼 牛乳 れんこんボール ほうれんそうのおひたし ボンカン	高野豆腐 スマ 牛乳 豆腐 魚すり身 ひじき 豚肉	干しいたけ たけのこ にんじん 葉ねぎ しょうが コーン れんこん ほうれん草 キャベツ ぼんかん	米 砂糖 米油 米粉 でんぷん ヤーコン	小	689	26.6	28.6
					中	869	32.2	26.5
5 金	はだかむぎこパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃのグラタン 大根5種盛りカラフルサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 パルメザンチーズ ハム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 白菜 トマト 長ねぎ かぼちゃ パセリ 紅くるり大根 紅芯大根 紅しぐれ大根 紫大根 大根 きゅうり キャベツ	はだかむぎこパン ヤーコン じゃがいも マカロニ 米油 砂糖	小	646	27.3	28.8
					中	790	33.5	27.9
8 月	しろごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 カマス団子 梅香りあえ	牛乳 豚肉 赤みそ 麦みそ かます 豆腐 魚すり身 かつお節	しょうが にんにく 梅 ケール 干しいたけ キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ もやし きゅうり コーン きくらげ 大根	米 砂糖 米油 米粉	小	661	29.7	23.1
					中	826	35.9	21.1
9 火 ☆	はだか麦ご飯 牛乳 根菜豚汁 いわしの梅煮 小松菜のナッツあえ (中) 納豆	牛乳 豚肉 麦みそ いわしの梅煮 (中) 納豆	大根 白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 はだか麦 さといも カシューナッツ 砂糖	小	627	26.9	25.8
					中	790	33.4	24.5
10 水	コッペパン 牛乳 洋風煮込み 鶏肉のバジル焼き みかんソースサラダ 桃ジャム	牛乳 ウインナー 鶏肉	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ バジル にんにく チンゲン菜 小松菜 きゅうり みかん	パン じゃがいも オリーブ油 米油 砂糖 桃ジャム みかンドレッシング	小	643	26.3	31.5
					中	782	31.3	30.4
12 金	鯛飯 牛乳 のっぺいじる えびのごうみあげ なます 米粉のガトーショコラ	松山揚げ 鯛 牛乳 鶏肉 えび	しょうが ごぼう たけのこ 花切大根 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ パセリ 大根 ゆず	米 こんにやく さといも でんぷん 米粉 米油 ごま 砂糖 米粉のガトーショコラ	小	688	28.9	28.5
					中	834	35.3	26.8

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	1日あたり	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
15 火 ☆	中華風混ぜご飯 牛乳 わかめスープ ぶりのピリ辛風焼き 切干大根のごま酢和え (中) ヨーグルト	豚肉 昆布 牛乳 わかめ 焼き豚 豆腐 ぶり 赤みそ (中) ヨーグルト	しめじ にんじん 干しいたけ 枝豆 たけのこ えのき 玉ねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり 切干大根 きくらげ	米 もち米 米油 砂糖 ごま ごま油	小	626	29.2	28.8
					中	856	37.7	25.9
16 火	しろごはん 牛乳 おでん きくらげのかき揚げ 即席漬け しそひじき	牛乳 牛肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 昆布 ウインナー かつお節 しそひじき	大根 きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ピーマン	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん 米粉 米油	小	681	26.6	27.5
					中	846	30.9	25.9
17 水	塩こうじパン 牛乳 かぶのシチュー かみかみサラダ きなこ豆 いちご	牛乳 鶏肉 豆乳 大豆 ちりめん きな粉	かぶ 玉ねぎ にんじん 小松菜 チンゲン菜 キャベツ レモン いちご コーン	パン じゃがいも 米油 マヨネーズ 黒砂糖 アーモンド 米 砂糖	小	668	27.1	31.0
					中	825	33.2	29.5
18 木	五穀ご飯 牛乳 打ち豆汁 鯛のガーリック焼き 野菜のはりはり漬け	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 麦みそ 豆乳 鯛 昆布	白菜 にんじん 大根 長ねぎ 葉ねぎ にんにく バジル 切干大根 きゅうり	五穀米 米 さといも オリーブ油 砂糖	小	624	27.8	24.4
					中	766	33.2	22.9
19 金	きのこピラフ 牛乳 むぎむぎスープ 高野豆腐ナゲットカレー風味 ひじきサラダ (中) 袋アーモンド	豚肉 牛乳 ベーコン 高野豆腐 ひじき	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	米 米油 もち麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米粉 (中) アーモンド	小	649	23.4	30.1
					中	833	29.0	32.8
22 月 ☆	しろごはん 牛乳 さわにわん じゃが芋と豚肉のアーモンド酢炒め こまつなのおひたし 米粉のカップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	干しいたけ ごぼう にんじん もやし キャベツ たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ トマト 玉ねぎ にんにく しょうが ケール 小松菜	米 じゃがいも 米油 アーモンド オリーブ油 砂糖 米粉のカップケーキ	小	661	25.4	24.5
					中	808	30.0	22.8
24 水	コッペパン 牛乳 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 豆腐 牛肉 ひじき	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ コーン 切干大根	パン じゃがいも 米粉 砂糖 ごまドレッシング	小	638	29.8	32.3
					中	784	36.1	31.2
25 木 ☆	しろごはん 牛乳 東温汁 ぶりの香味焼き ニラともやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ ぶり ハム	大根 白菜 干しいたけ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ パセリ もやし にら きくらげ	米 さといも 米粉 もち麦粉 ごま 砂糖 ごま油	小	671	26.7	26.2
					中	835	32.1	24.5
26 金	チーズパン 牛乳 カレービーンズ れんこんチップス 大根サラダ せとか	チーズ 牛乳 大豆 豚レバー 牛肉 わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 れんこん 大根 赤ピーマン きゅうり せとか	パン じゃがいも 米油 砂糖	小	651	25.6	32.8
					中	808	31.2	31.5

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

