



平成30年2月 給食献立表



日 (曜)	主食 二汁 汁物	主菜 副菜 副夕菜	牛 乳	おもな材料						牛乳を除いた栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果 物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (木)	ゆかり ご飯 コンソメ スープ	豚肉のポテトマヨ焼き 筍の金平 春雨の酢物 節分豆	○	豆腐・みそ 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリーンリーフ 筍 胡瓜	米・押し麦 じゃがいも 蒟蒻・砂糖 春雨	サラダ油 マヨネーズ トンカツソース ごま・ごま油	1,007	33.8	28.0
5 (月)	麦ご飯 澄まし汁	とろーりカツ丼 糸こんにゃくの炒り煮 オクラのなめたけ和え	○	豚肉 卵・豆腐 練り製品	牛乳 わかめ	人参・ねぎ キヌサヤ オクラ	しいたけ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖	サラダ油	912	34.1	28.8
6 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 青切り昆布煮 胡瓜のささみの中華和え オレンジジュース	○	豚肉 えび 卵 練り製品	牛乳 昆布	人参 キヌサヤ 青梗菜	筍 きくらげ 玉葱・白菜 胡瓜	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	オイルソース ごま ごま油	816	29.6	16.8
7 (水)	麦ご飯 かき玉汁	いわしのかば焼き 肉じゃが 三色なます	○	鰯 牛肉 卵	牛乳	人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・蒟蒻	サラダ油	828	35.7	28.7
8 (木)	ひじき ご飯 味噌汁	鶏肉と彩り野菜のコロコロ炒め 切干大根とあさりの炒煮 ごぼうサラダ	○	鶏肉 油揚げ あさり 豆腐・みそ	牛乳 ひじき わかめ いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱 大根 椎茸 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 豆板醤	828	37.2	37.5
9 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンカツ 五目大豆煮 小松菜と揚げの煮浸し	○	鶏肉 卵・みそ 大豆・油揚げ	牛乳 いりこ	人参 小松菜 ねぎ	グリーンリーフ 筍 白菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖・ピース	サラダ油 トンカツソース	981	37.0	31.9
13 (火)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天マリネ 焼きそば ポテトサラダ	○	白身魚 卵・豚 みそ	牛乳 いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ しめじ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・コーン	サラダ油 カレー粉 ソース・マヨネーズ	874	38.5	30.5
14 (水)	麦ご飯 澄まし汁	バジルトンカツ 蓮根の金平 もやしとほうれん草のナムル チョコババロア	○	豚肉 卵 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 バジル ほうれん草 かいわれ	グリーンリーフ もやし	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蓮根・ゼラチン	サラダ油 カレー粉 ごま・ごま油 チョコレート	954	38.5	33.0
15 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 筍とぜんまいの煮物 蓮根のゴマ味噌サラダ	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン ねぎ	玉葱 グリーンリーフ 筍・ぜんまい	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根・サツマイモ	サラダ油 ピザソース	819	36.8	36.4
16 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハンバーグ ジャポネソース ほうれん草とコーンのソテー グリーンサラダ	○	牛肉・豚肉 卵	牛乳 海藻	ほうれん草 人参 パセリ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ キャベツ・レタス	米・押し麦 パン粉	オイルソース	907	37.4	28.0
19 (月)	麦ご飯 澄まし汁	焼き肉 切干大根の煮付 マメ豆サラダ	○	牛肉 練り製品 大豆	牛乳	人参 ピーマン かいわれ	玉葱 生姜・にんにく しいたけ	米・押し麦 さつまいも・枝豆 とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ	966	35.4	31.6
20 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉と中華炒め 揚げ春巻 コールスローサラダ	○	豚肉 春巻	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	玉葱 筍 キャベツ	米・押し麦 とうもろこし 砂糖・はるさめ	サラダ油 オイルソース ごま・ごま油	922	33.9	20.6
21 (水)	麦ご飯 澄まし汁	さわらの立田天ぷら 里芋と蒟蒻の煮物 インゲンのピーナツ和え	○	さわら	牛乳	人参 インゲン 三つ葉	グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋・麩・蒟蒻	サラダ油 ソース ピーナツ	856	33.4	23.7
22 (木)	麦ご飯 味噌汁	鶏つくねのおろしソース スパゲッティナポリタン 白菜の柚子香和え グレープフルーツゼリー	○	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 ねぎ	大根・柚子・玉葱 生姜・なめこ・白菜 グレープフルーツ グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ゼラチン	サラダ油	850	30.7	16.9
26 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏の揚げおろし煮 糸こんにゃくの卵とじ ほうれん草のごま和え	○	鶏肉・みそ 練り製品 卵・豆腐	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草	グリーンリーフ しいたけ 玉葱	薄力粉 でんぷん・砂糖 薄力粉・蒟蒻	サラダ油 ごま	921	32.8	36.2
27 (火)	かしわ ご飯 赤だし汁	チキン南蛮 焼きビーフン ごま団子 オレンジジュース	○	鶏肉 卵・赤だし 練り製品 豆腐	牛乳 いりこ	人参 ピーマン ねぎ	牛蒡・きくらげ しいたけ 玉葱・なめこ レモン	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん 小豆	サラダ油 マヨネーズ ごま油 ごま	1,096	35.9	35.0
28 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の味噌煮 大根と厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	○	鯖 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根 胡瓜	米・押し麦 砂糖 麩	ごま	837	37.2	22.5

栄養価平均値	904	35.2	28.6
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5