



平成31年2月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 一汁	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						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			
4 (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 インゲンのピーナツ和え 節分豆	○	豚肉 卵・大豆 練り製品	牛乳 わかめ	キヌサヤ 人参 ねぎ	玉葱 しいたけ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖 蒟蒻・麩	サラダ油 ピーナツ	915	33.9	28.6
5 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 筍とぜんまいの煮物 胡瓜とささみの中華和え	○	豚肉 えび 卵・鶏肉	牛乳	人参・キヌサヤ 青梗菜	筍・ぜんまい・胡瓜 玉葱・白菜 きくらげ・もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油 オリーブオイル・ごま油 ごま・中華ソース	813	34.7	16.9
6 (水)	麦ご飯 豚汁	さわらの立田天ぷら 五目大豆煮 オクラのなめたけ和え リンゴゼリー	○	さわら 豚肉 みそ	牛乳 いりこ	オクラ 人参 ねぎ	生姜 グリーンアスパラ えのき 大根・ごぼう	米・押し麦・里芋 蓮根・ゼラチン でんぷん・砂糖 蒟蒻・グリルピース	サラダ油 ソース	933	40.7	26.8
7 (木)	ひじき ご飯 味噌汁	鶏肉と彩り野菜のコロコロ炒め 里芋と蒟蒻の煮物 ごぼうサラダ(カレー風味)	○	鶏肉 油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 ひじき わかめ いりこ	人参 ピーマン インゲン ねぎ	玉葱・生姜 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋 蒟蒻	サラダ油 豆板醤 カレー粉 マヨネーズ	1,018	37.2	35.9
8 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 金平蓮根 ほうれん草のごま和え	○	鶏肉 みそ	牛乳 いりこ	ほうれん草 人参 ねぎ	玉葱 グリーンアスパラ	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 ごま・ごま油	949	40.8	30.8
12 (火)	麦ご飯 中華 スープ	麻婆豆腐 蒟蒻と青菜の炒め物 大根の酢の物	○	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜・にんにく 大根 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油 豆板醤・ごま ごま油	808	28.3	22.8
13 (水)	麦ご飯 澄まし汁	いわしのかば焼き 肉じゃが もやしのおかか和え	○	鱈 牛肉	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	グリーンアスパラ 玉葱 もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも 蒟蒻・グリルピース	サラダ油	824	34.8	27.2
14 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	バジルトンカツ スパゲッティナポリタン ポテトサラダ チョコババロア	○	豚肉 卵 牛肉	牛乳 生クリーム	バジル 人参 ピーマン パセリ	グリーンアスパラ 胡瓜・玉葱	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん じゃがいも	サラダ油 トマトケチャップ マヨネーズ チョコレート	997	39.3	48.6
15 (金)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 大根と厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	○	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱・胡瓜 大根 白菜	米・押し麦	サラダ油 ソース ごま	868	33.5	27.1
18 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンカツ 切干大根とあさりの炒煮 蓮根のゴマ味噌サラダ	○	鶏肉 卵・みそ あさり	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	グリーンアスパラ 大根・しめじ しいたけ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蓮根	サラダ油 ソース・ゴマ マヨネーズ	944	40.2	39.0
19 (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・キャベツ	米・押し麦 とうもろこし 砂糖・春雨	サラダ油 ごま ごま油	912	33.7	29.6
20 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とし 小松菜と揚げの煮浸し	○	鯖・油揚げ みそ 高野豆腐・卵	牛乳	人参 小松菜 かいわれ	グリーンアスパラ 玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 グリーンピース	サラダ油	876	41.1	24.7
21 (木)	かしわ 麦ご飯 澄まし汁	鶏つくねのおろしソース 青切り昆布煮 マメ豆サラダ グリーンフルーツゼリー	○	鶏肉 練り製品 大豆	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	牛蒡・大根 しいたけ グリーンフルーツ グリーンアスパラ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん・麩 とうもろこし	ソース マヨネーズ	951	38.5	21.4
26 (火)	麦ご飯 澄まし汁	回鍋肉 蓮根と蒟蒻の炒め煮 もやしとほうれん草のナムル	○	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 ねぎ	キャベツ もやし・玉ねぎ えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根	サラダ油 ごま ごま油	798	35.9	20.0
27 (水)	麦ご飯 豚汁	チキン南蛮 焼きビーフン フルーツ白玉 オレンジジュース	○	鶏肉 卵・みそ 練り製品 豚肉	牛乳 いりこ	ピーマン・人参 ねぎ	玉葱・みかん・パイン レモン・黄桃 グリーンアスパラ 大根・きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 上新粉・蒟蒻 里芋	サラダ油 マヨネーズ ごま油	1,097	43.8	41.5
28 (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 春雨の酢の物	○	豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱・胡瓜 グリーンアスパラ 筍・大根	米・押し麦・蒟蒻 でんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油 ソース・ゴマ マヨネーズ	988	33.4	37.9

栄養価平均値	918	36.9	29.9
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