



きゅうしよく こんだて よ てい ひょう  
2月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校  
R7. 2

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうし をととのえるもと		
3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのかばやき ◎はるさめサラダ ごじる	653 25.8 19.1 2.3	こめ はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	いわし・だいず みそ・とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん もやし ごぼう えのきだけ ねぎ		
4 (火)	1〜3年◎☆ココアあげパン 4〜6年◎☆コッペパン ☆チョコクリーム ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご コールスローサラダ ◎ABCスープ	683 21.9 26.7 2.6	パン・さとう ココア じゃがいも マカロニ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ		
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎ブロッコリーとじゃこのサラダ あおりんごゼリー	631 17.5 15.8 2.1	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら カレールウ ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	
6 (木)	1〜3年◎☆コッペパン ☆チョコクリーム 4〜6年◎☆ココアあげパン ☆ぎゅうにゅう ☆☆アンサンブルエッグ コーンサラダ ◎ミネストローネ	654 20.9 24.4 2.4	パン・さとう ココア じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん・セロリ	
7 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎しもつかれ なめこじる	610 24.6 15.4 2.2	こめ パンこ さとう	サラダあぶら	とりにく・ぶたにく さけ・だいず あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	だいこん なめこ ねぎ	
10 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) はくさいとだいこんのみそしる	575 23.3 16.3 2.2	こめ さとう		とりにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし はくさい だいこん	
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに ◎こまつなごまあえ ◎なっとう	645 22.8 14.2 1.4	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう なっとう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし さやえんどう	
13 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ☆ハートオムレツ ◎ツナサラダ	554 23.0 16.8 2.1	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	たまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎わかめともやしのナムル	651 27.0 19.5 2.1	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ もやし	
17 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かつおかツ ソース ◎いそべあえ こんさいのごまじる	603 20.0 16.6 2.3	こめ さといも	サラダあぶら ごま	かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ	
18 (火)	お弁当の日								
19 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎もやしのちゅうかあえ とんじる	594 21.5 15.4 2.4	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん りんご ごぼう ねぎ・もやし	
20 (木)	◎☆シエルパン ☆ぎゅうにゅう ☆☆◎やさしいコロッケ ソース ◎マカロニサラダ ◎にくだんごスープ	670 21.6 26.8 3.1	パン・パンこ マカロニ はるさめ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし	
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆☆◎あつやきたまご ◎ごもくごはんのぐ とうふとわかめのみそしる	680 24.6 14.2 2.4	こめ さとう	サラダあぶら	たまご とりにく とうふ・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	かんぴょう しめじ・ごぼう えのきだけ たけのこ・ねぎ	
25 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎にらまんじゅう ☆ポテトサラダ	627 22.1 19.2 2.7	パン ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	
26 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざすじょうゆがけ ◎おかかあえ ☆☆◎ちゅうかふうコーンスープ	631 18.8 19.2 2.2	ごはん こむぎこ	サラダあぶら	とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ にら こまつな	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	
27 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ☆トマトミートオムレツ はなやさいサラダ ☆◎クリームシチュー	616 23.1 23.2 3.1	パン じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ たまねぎ グリーンピース	
28 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とんかつ ソース ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ じゃがいものみそしる	654 24.0 17.4 2.7	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ・だいこん もやし きゅうり	

2月の平均栄養量 エネルギー 625kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.8g 塩分2.3g

【アレルギーについて】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ☆…たまご  
□…ナッツ類 ◎…こむぎ △…えび  
(このきごうのあるところにふくまれます)



※ 材料の都合により、献立が  
変更になる場合があります。