



2月学校給食予定献立表（小学校・Bコース）



令和4年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	kcal	たんぱく質g	
1	水	ごはん		だいこんのみそしる さばのしおやき こおりどうふのたまごとじ	こめ さとう	ぎゅうにゅう みそ さば こおりどうふ たまご	だいこん しめじ ごまつな ながねぎ しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ	624	26.6	
2	木	ごはん 		いわしのつみれじる だいたずとじゃこのからあげ にらともやしのいためもの	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いわしつみれ みそ だいたず ちりめんじゃこ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん しょうが ながねぎ もやし にら	628	26.5	
3	金	チキンクリームライス (ケチャップあじごはん)		シルバーサラダ はるみ フレンチドレッシング	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ しらたき	ぎゅうにゅう とり にく なまクリーム チーズ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ はるみ	683	23.1	
6	月	わかめごはん		はくさいのみそしる いかのかりんあげ やさいのしらあえふう	こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ みそ いか しろいんげんまめ	はくさい しめじ こねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ いんげん にんじん	623	26.3	
7	火	ごはん		にらたまスープ たらちりソース ぶたにくとだいこんのちゅうかに	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく とうふ たまご たら ぶたにく あおだいず	たまねぎ にら しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん	629	28.7	
8	水	すきやきどん (ごはん)		きりぼしだいこんのごまみそあえ デコボン	こめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり デコボン	650	27.7	
9	木	うどん※ 		カレーうどんのしる とりてん にびたし	うどん でんぶん こむぎこ しょうしんこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく あぶらあげ かつお	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ しょうが はくさい もやし えのきたけ	669	27.4	
10	金	コッペパン 		ふゆやさいシチュー ロングウィナーのケチャップソース キャベツソテー	パン あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ さけ ウィナー ハム	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう トマト キャベツ	642	26.1	
13	月	ココアあげパン 		ポークビーンズ やさいのレモンあえ	パン あぶら さとう ココア じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく なまクリーム だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	650	24.5	
14	火	ごはん		わふうじる ますのさいきょうやき きりぼしだいこんのピリからに	こめ はるさめ でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ ます みそ ぶたにく	にんじん はくさい あさつき しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ いんげん	613	31.1	
15	水	ごはん		はるさめスープ やきぎょうざ (1～4年2こ、5・6年3こ) ジャージャンどうふ	こめ はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく なまあげ みそ	しいたけ にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ	651	24.2	
16	木	ポークカレーライス (むぎごはん) 		グリーンサラダ いよかん わふうドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ごまつな きゅうり いよかん	676	22.9	
17	金	ごはん		もずくのみそしる ししゃものなんばんづけ (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) にくやさしいため	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ みそ もずく ししゃも ぶたにく	ごまつな しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら	668	28.1	
20	月	ごはん 		さわにじる とり にくのみそカツ やさいのうめあえ	こめ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく みそ	しいたけ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ いんげん きゅうり うめ	613	23.7	
21	火	コーンしょくパン		かぶのスープ スパニッシュオムレツ チリコンカン	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とり にく たまご ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ	コーン たまねぎ しめじ かぶ ごまつな ほうれんそう にんにく しょうが にんじん トマト	655	29.1	
22	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ りんご	むぎ こめ ごまあぶら さとう でんぶん しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり りんご	647	24.4	
24	金	ごはん		だいこんのすましじる さわらのみそマヨネーズやき にくじゃが	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ ぶたにく	えのきたけ だいこん にんじん あさつき たまねぎ グリーンピース	614	27.1	
27	月	とりそぼろどん (ごはん)		じゃがいものみそしる いちごゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とり にく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが たけのこ えだまめ いちご	634	27.6	
28	火	ごはん		コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース やさいのカレーソテー	こめ バター パンこ さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とり にく ハム	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん いんげん	646	26.1	
☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆ 太字 は市内産の食材を使う予定です。 太字 の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。 ※9日に使用する袋麺(うどん)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。								平均栄養量	643	26.4
								基準栄養量	650	21.1～ 32.5

南野調理所
☎371-2416