

2023年2月

学校給食予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
1	水	ごはん	○	マーボー厚あげ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぷん ドレッシング	636	27.1	21.0	
2	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ハンバーグのきのこソース コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ とり肉	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ マッシュルーム コーン パセリ	パン さとう じゃがいも	657	27.0	24.0	
3	金	ごはん	○	いわしの煮つけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いわし ぶた肉 大豆 さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	米 油 こんにゃく さとう ごま ごま油	625	26.7	17.9	
6	月	ごはん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりのかおり漬け みそけんちん汁	牛乳 ちくわ 青のり とり肉 とうふ 油あげ みそ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 油 天ぷら粉 さとう ごま油 さといも	621	22.5	20.6	
7	火	ごはん	○	ピビンパ わかめスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 ベーコン とうふ わかめ	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきだけ コーン	米 油 さとう ごま ごま油	656	23.3	27.3	
8	水	ごはん	○	ほうれんそうオムレツ 野菜いため	牛乳 卵 牛肉 ぶた肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん しょうが にんにく	米 油	654	21.8	26.7	
9	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー キャベツのサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 ハム	たまねぎ にんじん トマト えだまめ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン	ナン カレールー ドレッシング	625	25.9	25.1	
10	金	ごはん	○	さわらのごまみそがけ ちくぜん煮	牛乳 さわら みそ とり肉 ちくわ	にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん	米 油 さとう こんにゃく ごま	610	26.8	17.0	
13	月	ごはん	○	中華丼 焼きぎょうざ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 かまぼこ うすら卵	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	米 油 さとう でんぷん	614	21.3	20.5	
14	火	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース ポテトスープ ガトーショコラ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん コーン パセリ	米 油 さとう じゃがいも ごま油 ガトーショコラ	688	23.7	25.2	
15	水	ごはん	○	さけのチーズフライ 切り干しだいこんの煮物	牛乳 さけ チーズ とり肉 さつまあげ	切り干しだいこん にんじん たけのこ さやいんげん	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	674	27.0	20.6	
16	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト みかん パイン もも	パン スパゲティ ナタデココ	675	21.8	20.5	
17	金	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん れんこんのサラダ	牛乳 とり肉 うすら卵 がんもどき ちくわ みそ ハム	だいこん ゆず果汁 れんこん ブロッコリー コーン	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく ドレッシング	696	27.5	23.8	
20	月	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ さつま汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ みそ	だいこん すだち果汁 にんじん ごぼう はくさい ねぎ	米 油 さとう でんぷん さつまいも	653	27.7	21.3	
21	火	ごはん	○	おやこ丼 ひじきサラダ いよかんゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン	米 油 さとう ドレッシング いよかんゼリー	657	24.5	22.5	
22	水	ごはん	○	厚焼きたまご そくせき漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 卵 こんぶ 牛肉 ぶた肉 ちくわ がんもどき	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	619	24.2	17.9	
24	金	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ チンゲンサイと肉だんごのスープ	牛乳 ぶた肉 肉団子(鶏・豚)	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	米 油 はるさめ	615	17.2	20.2	
27	月	ごはん	○	いかと野菜の子チミ かんこく風すき焼き	牛乳 いか ぶた肉 焼きとうふ	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ しょうが にんにく りんご	米 油 さとう こんにゃく とうふ ごま	631	27.1	23.3	
28	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 やまぶき和え	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ 卵	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ こまつな もやし	米 油 さとう こんにゃく ごま	614	24.4	20.0	
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	643	24.6	21.9
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g



毎月19日(今月は20日)は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。