

# 松茂町幼稚園, 小・中学校2月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	木	小型コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム	ミートボール パンプキンポタージュ	牛乳・ミートボール ベーコン	かぼちゃ たまねぎ・にんじん パセリ	パン 生クリーム ブルーベリージャム	667 810	23.6 27.5
2	金	ごはん	牛乳	節分プリン	いわしのカリカリフライ 鬼よけ汁	牛乳・いわしのカリカリフライ 豚肉・だいず 赤みそ・白みそ	しめじ・たまねぎ にんじん・ごぼう ねぎ	米 油 じゃがいも・節分プリン	669 789	21.4 25.6
5	月	ごはん	牛乳		焼肉風野菜炒め えびフライ	牛乳 豚肉 えびフライ	キャベツ・たまねぎ もやし・にんじん さやいんげん	米 砂糖 油	650 735	26.2 29.4
6	火	ごはん	牛乳		すき焼き風煮 野菜入り卵焼き	牛乳 牛肉 とうふ	こんにゃく・はくさい だいこん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	米 ふ 砂糖・油	674 770	20.5 24.2
7	水	ごはん	牛乳		八宝菜 揚げぎょうざ	牛乳・豚肉 いか・うずら卵 あげぎょうざ	はくさい・たまねぎ にんじん・ヤングコーン たけのこ・チンゲンサイ・干しいたけ	米 油 でん粉・砂糖	667 808	25.7 31.5
8	木	小型チーズパン	牛乳		ウインナーのチリソース煮 キャベツのゴマネーズ	牛乳 チーズ ミニカクテルウインナー・ちくわ	たまねぎ・にんじん たけのこ・コーン 枝豆・ほうれんそう・キャベツ	パン・じゃがいも 油・マヨネーズ(乳卵不使用) ごま	657 834	26.0 32.3
9	金	ごはん	牛乳		ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 チーズ・チキンハム	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり	米 じゃがいも コールスロードレッシング	668 827	20.6 24.8
13	火	ごはん	牛乳		さばのゆずみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 豚肉 だいず・平天	ごぼう・こんにゃく にんじん・たけのこ ピーマン	米 砂糖 ごま・ごま油	665 787	26.3 31.2
14	水	ごはん	牛乳	お米deガトーショコラ	肉じゃが ちくわのさっぱり和え	牛乳 牛肉 平天・ちくわ	こんにゃく・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・もやし・きゅうり	米 じゃがいも 砂糖・お米deガトーショコラ	704 810	21.9 25.3
15	木	小型黒糖パン	牛乳		焼きそば フルーツポンチ	牛乳・豚肉 いか・平天 あおのり・かつお節	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン・ミカン パインアップル・ももかん	パン・黒砂糖 ちゅうかめん・ゼリー ナタデココ	616 783	25.1 31.1
16	金	ごはん	牛乳		鮭のチーズフライ 松茂元気みそ汁	牛乳・鮭チーズフライ 油あげ・赤みそ 白みそ	れんこん だいこん えのきたけ・こまつな	米 油 さつま芋	670 763	24.5 26.4
19	月	ごはん	牛乳		大豆とちりめんの揚げ煮 徳島野菜と厚揚げのうま煮	牛乳・だいず ちりめん・豚肉 厚揚げ	れんこん だいこん にんじん	米・でん粉 油・砂糖 ごま・ごま油	699 835	28.9 35.3
20	火	ごはん	牛乳		さわらのごまみそかけ ふしめん汁	牛乳・さわら 赤だしみそ・油あげ 竹輪・とうふ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米 砂糖 ごま・ふしめん	618 720	27.1 31.2
21	水	ごはん	牛乳	ひじきのりつくだに	おでん ブロッコリーのサラダ	牛乳・豚肉 がんとどき・平天 ひじきのりつくだに	こんにゃく・だいこん にんじん・キャベツ コーン・ブロッコリー	米 じゃがいも 砂糖・ごまドレッシング	649 769	22.3 26.0
22	木	小型コッペパン	牛乳	お米のタルト マーマレードジャム	ツナマヨオムレツ 野菜ゴロゴロコンソメスープ	牛乳・ツナマヨオムレツ ベーコン だいず	コーン・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ れんこん	パン 徳島産お米のタルト マーマレードジャム	704 839	23.7 28.4
26	月	ごはん	牛乳		鶏肉のねぎソースあえ わかめのすまし汁	牛乳・鶏肉 とうふ・干しわかめ かまぼこ	ねぎ にんじん たまねぎ・えのきたけ	米・でん粉 砂糖・ごま油 ごま・油	648 765	26.3 31.4
27	火	ごはん	牛乳		さんまの生姜煮 厚揚げとごぼうの炒め煮	牛乳 さんま生姜煮 厚揚げ・鶏ひき肉	ごぼう こんにゃく にんじん・こまつな	米 砂糖 油・ごま油	704 801	27.0 30.4
28	水	ごはん	牛乳	カットオレンジ	豚肉のみそ煮 ほうれん草のツナ和え	牛乳・豚肉 厚揚げ・赤みそ ツナ	こんにゃく・にんじん たけのこ・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・オレンジカット40g	米 じゃがいも 砂糖・ごま	644 756	25.5 30.7
29	木	小型アップルパン	牛乳		ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳・豚肉 だいず・うずら卵 チキンハム	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	パン・油 じゃがいも・砂糖 コーンクリームドレッシング	659 837	25.7 32.0
								小学校 中学校	小 中	24.0 30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。