



2月 献立表



令和6年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ほん・めん	献立名	食品名						量 量(えい)量(えい) (kcal) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 脂質 %				
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものと なる食品 (みどり)						
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5		
3 (月)			学習参観振替休業日											
4 (火)		ごはん	さばのみそ煮 いり大豆和え ちゃんこ鍋	ごはん 砂糖 こんにゃく		さばのみそ煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 しめじねぎ	509 258 36.6	616 296 34.3	695 318 31.2		
5 (水)		ごはん	カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	ごはん ジャガ芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 みかん 桃 バインアップル	548 177 26.3	645 201 23.6	742 221 21.8		
6 (木)		ごはん	ホキのリソ揚げ もやしのおひたし 豚汁	ごはん 小麦粉 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	ホキ 豚肉 厚揚げ	牛乳	チングンサイ 人参	生姜 もやし 大根	508 24.9 35.6	602 28.5 32.4	691 30.7 30.1		
7 (金)		ごはん	にんじんシューマイ ひじきとコーンのソテー 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	にんじんシューマイ ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	511 22.7 35.4	630 26.0 32.4	720 28.3 30.0		
10 (月)		ごはん	しじやもフライ しょうがひたし 肉じゃが	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	豚肉	牛乳 しじやもフライ	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	477 19.0 31.1	598 23.5 28.3	681 25.4 26.2		
11 (火)			建国記念の日											
12 (水)		ごはん	厚焼き卵 あわせ和え 五目うどん 大豆ぶりかけ	ごはん 砂糖 うどん 大豆ぶりかけ		厚焼き卵 豚肉 うす揚げ	牛乳 わかめ	チングンサイ 人参	キャベツ たくあん 干しいたけ ねぎ	540 22.3 25.0	645 25.5 22.9	734 27.5 21.0		
13 (木)		ごはん	鶏つくね よごし 里芋といかの煮物	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま	鶏つくね いか	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 大根	479 21.7 29.3	556 23.7 25.9	636 25.9 23.1		
14 (金)		ごはん	セレクト献立 ◆ますの竜田揚げ ◆肉じゃがコロッケ 和風サラダ 具だくさん汁 ○りんごゼリー ○豆乳プリンタルト	ごはん 砂糖 じゃが芋 肉じゃがコロッケ りんごゼリー 豆乳プリンタルト	ごま油 油	厚揚げ ます	牛乳	人参	キャベツ キゅうり 白菜 生姜	479 15.1 29.1	557 16.9 25.7	635 18.6 23.4		
17 (月)		食パン	あらひきワインナー フロッコリーときのこのアヒージョ かぼちゃボタージュ	食パン ジャガ芋	オリーブオイル 油 ホワイトルウ	ワインナー	牛乳 生クリーム	フロッコリー 人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ	472 17.5 38.3	572 21.1 40.0	675 23.9 36.7		
18 (火)		ソフト麺	ソフト麺のミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ソフト麺 でん粉 チーズドッグ 砂糖	油 ごま油	大豆 豚肉 レブシ豆	牛乳	人参 グリーンアスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ	554 25.4 31.8	614 27.8 29.5	711 31.1 26.6		
19 (水)		ごはん	揚げ魚(ホキ)のレモン味 磯和え 厚揚げの中華煮込み	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	チングンサイ 人参	レモン 白菜 生姜 玉ねぎ もやし	534 27.2 36.2	633 31.4 32.8	726 33.7 30.6		
20 (木)		ごはん	にしんの生姜味 茎わかめの酢の物 ホイコーロー	ごはん 砂糖	油	にしんの生姜味 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	大根 キュウリ にんにく 玉ねぎ キャベツ 篠	482 22.9 34.5	585 26.8 31.7	667 28.8 28.9		
21 (金)		ごはん	鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル かきたま汁	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 豚レバー 豆腐 卵	牛乳	小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ えのきだけ	518 26.7 36.1	611 29.9 32.7	705 32.8 30.4		
24 (月)			天皇誕生日振替休日											
25 (火)		赤飯	卒業お祝い献立 とんかつ コーン和え みぞ汁 お祝いゼリー	もち米 赤飯 お祝いゼリー	油	とんかつ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ どうもろこし 大根 しめじ	498 14.8 28.7	614 17.3 25.2	699 19.4 23.3		
26 (水)		ごはん	たらと大豆の甘からめ グリーンサラダ ボトフ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	鰯 大豆 豚肉	牛乳	プロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 大根	504 23.9 29.6	596 26.9 26.6	689 29.6 24.4		
27 (木)		ごはん	ひなまつり献立 二色丼 (鶏そぼろ) 二色丼 (炒り卵) なはなひたし 白玉汁 ひなあられ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	鶏肉 炒り卵 うす揚げ	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきだけ 玉ねぎ	527 23.6 29.5	616 26.2 26.9	708 29.0 25.0		
28 (金)		ごはん	ふくらぎの西京焼き 華風和え えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	ふくらぎの西京焼き えび 豆腐	牛乳	人参	大根 キュウリ 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 玉ねぎ	506 23.4 34.5	611 27.3 31.7	690 29.0 29.1		