

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

大豆

大豆の様々な加工品

大豆、豆乳、しょう油、おから、きな粉

食品の3つのグループ

1日 898 kcal/40.6g/3.2g

ムロアジのメンチカツ、しょうがじょうゆ和え、かぶのしょうがじょうゆ和え

青菜ごはん、根菜たっぷり汁

2日 866 kcal/30.6g/2.4g

大豆とさつまいものカミカミ煮、いわしのかば焼き丼、みぞ汁

おもにエネルギーになる →
おもに体を作る →
おもに体の調子を整える →

*都合により献立を変更することがあります。
*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。

5日 777 kcal/24.5g/3g

フルーツポンチ、おでん

米: じゃがいも、こんにやく、竹輪ふ、上白糖

6日 847 kcal/28.5g/3.4g

ツナサラダ、はちみつレモントースト、冬のクリームシチュー

★食パン、★バター、上白糖、はちみつ、さつまいも、サラダ油、薄力粉

7日

市教研のため給食なし

8日 787 kcal/29.9g/2.7g

豆腐のまさご揚げ、おひたし

米: 玄米、でんぶ、揚げ油、上白糖、じゃがいも

9日 867 kcal/27.8g/2.5g

オレンジかん、オレシヤン

米: 麦、サラダ油、薄力粉、★バター、上白糖

★牛乳(飲用)、焼き竹輪、揚げボール、生揚げ、★うずら卵(水煮)、おでん用結び昆布

★牛乳(飲用)、鶏肉、大豆、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム、オイルツナ(フレーク)

★牛乳(飲用)、むろあじ、ミンチ、押し豆腐、★たまご、絹ごし豆腐、みそ

★牛乳(飲用)、じゃこ、押し豆腐、干ひじき、鶏ひき肉、★たまご、油揚げ、みそ

★牛乳(飲用)、★冷凍えび、鶏肉、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★ピザチーズ、ベーコン、粉寒天

12日

振替休日

13日 850 kcal/31.9g/2.4g

ごまつなの和え物、ぶりのみぞれ煮

米: 麦、薄力粉、でんぶ、揚げ油、上白糖

14日 760 kcal/27g/3g

チョコプリン、♡クッキーのせ

米: 麦、薄力粉、上白糖、ごま油、★バター、薄力粉

15日 898 kcal/33g/3.2g

アーモンドサラダ、エッグトースト、トマトシチュー

★食パン、★マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、★アーモンド(ダイス・粉末)、上白糖

16日 771 kcal/31.2g/3.1g

ホキヒコーンの揚げ煮、のりやえ

米: 麦、でんぶ、じゃがいも、揚げ油、上白糖

★牛乳(飲用)、ぶり、★たまご、絹豆腐

★牛乳(飲用)、ペーコン、★粉チーズ、海藻ミックス、★牛乳(調理用)、★生クリーム、粉ゼラチン、★たまご

★牛乳(飲用)、★たまご、★ピザチーズ、豚肉

★牛乳(飲用)、ホキ、油揚げ、カットわかめ、豆腐、みそ、きざみのり

19日 794 kcal/35.5g/2.9g

きびなごのから揚げ、おかか和え

米: 麦、サラダ油、上白糖、でんぶ、揚げ油、じゃがいも、こんにやく

20日 861 kcal/38.9g/3.0g

わかめ和え、ソース勝つ丼、五目卵スープ

米: 薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、でんぶ、ごま油

21日

テスト2日目 給食なし

22日 889 kcal/30.8g/2.8g

手作りプリン、ハヤシライス、ピーンスサラダ

米: 麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、★バター、上白糖、★白いりごま、★白すりごま、ごま油、グラニュー糖

23日

天皇誕生日

★牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、きびなご、豚肉、豆腐、みそ、おかか削り

★牛乳(飲用)、豚肉、★たまご、カットわかめ、鶏肉、絹豆腐

★牛乳(飲用)、鶏肉、ペーコン、★たまご、★牛乳(調理用)

★牛乳(飲用)、★生クリーム、青大豆、大豆、★たまご、★牛乳(調理用)

26日 765 kcal/31.8g/3.2g

ナッツサラダ、かきたまうどん、ジャンボぎょうざ

うどん(冷凍)、サラダ油、でんぶ、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油、★アーモンド(粉末・ダイス)、上白糖

27日 798 kcal/36.7g/2.7g

和風サラダ、サハの塩焼き

米: 麦、上白糖、ごま油、じゃがいも、サラダ油

28日 767 kcal/20.7g/2.2g

かぼちゃドーナツ、チキンライス、パイザンヌスープ

米: サラダ油、★バター、上白糖、薄力粉、揚げ油、グラニュー糖

29日 779 kcal/29.6g/3.1g

ヨーグルトかん、ブルーベリーソースかけ、じゃこサラダ

★コッペパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、★白いりごま、上白糖

★牛乳(飲用)、鶏肉、かまぼこ、★たまご、豚ひき肉、カットわかめ、油揚げ、みそ

★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、★挽きわり納豆、さば、カットわかめ、油揚げ、みそ

★牛乳(飲用)、鶏肉、ペーコン、★たまご、★牛乳(調理用)

★牛乳(飲用)、大豆、豚ひき肉、フランクフルト、じゃこ、粉寒天、★プレーンヨーグルト

今月の行事給食

2月2日(金) 節分メニュー

*いわしのかば焼き丼
*大豆とさつまいものカミカミ煮

2月14日(水) バレンタインメニュー

*チョコプリン
♡クッキーのせ

2月20日(火) 受験生応援給食

*ソース勝つ丼