

2月学校給食よていこんだて表

日 曜日 (曜日)	牛乳	主食 ごはん・パン	献立 名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	
2 (月)		むぎごはん	いわしのなんぼんづけ えのきじる こまつなのおかかあえ せつぶんまめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	あかみそ かつおぶしけずり いりだいず	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし
3 (火)		こくとうパン	ひじきとツナのわふうスパゲッティ アレッタのごまドレッシングあえ	こくとうパン スパゲッティ	しよくぶつゆ マヨネーズふうド レッシング ごま	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アレッタ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
4 (水)		むぎごはん	ごもくごはん きんときまめのあまに もやしとほうれんそうのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ もやし
5 (木)		むぎごはん	マーボーどうふ パンサンスウ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり
6 (金)		むぎごはん	さばのしおやき かきたまじる はくさいとみずなのそくせきづけ	こめ おおむぎ でんぶん		さば とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ みずな	たまねぎ えのきたけ はくさい
9 (月)		むぎごはん	しいらのカレーふうみやき はくさいスープ しそとごまのふりかけ	こめ おおむぎ	マヨネーズふうド レッシング ごま	しいら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん しそこ	たまねぎ はくさい
10 (火)		こめこいりパン	クリームシチュー フレンチサラダ いよかん	こめこいりパン じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ バター	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ いよかん
12 (木)		むぎごはん	とりごぼう たまねぎのみそしる ほうれんそうとはくさいのあえもの	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	ごぼう たまねぎ もやし はくさい
13 (金)		むぎごはん	さわらのてりやき じゃがいものそぼろに しおこんぶあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	さわら とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	いとこんにやく ほししいたけ たまねぎ キャベツ
16 (月)		むぎごはん	ビーフカレー ごぼうサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら マヨネーズふうド レッシング	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ごぼう サラダこんにやく
17 (火)		ロールパン	みすぎちやときなこのあげパン しのだうどん キャベツのあまずづけ	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
18 (水)		むぎごはん	かわりビビンバ キムチととうふのスープ みかんゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ キムチ
19 (木)		むぎごはん	さばのみそに ごもくじる ほうれんそうともやしのごまあえ	こめ おおむぎ さとう	ごま	さば あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが ごぼう こんにやく もやし しめじ
20 (金)		むぎごはん	いかフライ そえキャベツ チンゲンサイのスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ
24 (火)		ロールパン	セルフあんパン さけのムニエル やさいスープ	ロールパン さとう こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	あずき さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
25 (水)		むぎごはん	ひとくちおでん こまつなとツナのあえもの ひじきのり	こめ おおむぎ さとう		がんもどき あげボール まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ
26 (木)		むぎごはん	わかさぎのからあげ みすぎみそのみそしる キャベツのしそあえ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	しよくぶつゆ	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ねぎ しそこ	たまねぎ キャベツ
27 (金)		むぎごはん	おからいりハンバーグ そえレタス ジュリアンスープ つぼづけ	こめ おおむぎ さとう		ぶたにく ぎゅうにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ つぼづけ