

2月 学校給食献立予定表

平成27年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 主に体の調子を整える		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	ピピンパ(たまご)・ぎゅうにゅう はるさめスープ・グレープフルーツ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だけのこ にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ チンゲンサイ グレープフルーツ	6-3考案献立 635	
2	火	かれーむしパン・ぎゅうにゅう だいすごぼうのいりに・かみかみサラダ にこみうどん	むしパンこ うどん さとう かれーこ カレールツ	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん キャベツ きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう	635	
3	水	ようふうてまきすし・ぎゅうにゅう いわしのかばやき・きつねあえ とうふのすましじる・まめによるこぶ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ハム いわし あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん こまつな かんぴょう しょうが ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ	節分給食 652	
4	木	にくどん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの・えのきたけのみそしる デコボン	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	北教研 短縮日課 648	
5	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) いかとブロッコリーのソテー・はくさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら バター	ぶたにく いか ベーコン たまご ひよこまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい ほうれんそう	648	
8	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう やしししゃも・やさいののもの じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	602	
9	火	くろパン・ぎゅうにゅう ラザニア・ほうれんそうとコーンのソテー だいこんとしょうがのスープ	パン ぎょうぎのかわ デミグラスソース	あぶら バター	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう もやし しめじ にんじん とうもろこし しょうが だいこん こまつな	651	
10	水	カレーライス・ぎゅうにゅう わかめサラダ・はっさく	こめ むぎ じゃがいも さとう カレールツ はちみつ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし もやし きゅうり はっさく	661	
12	金	チキンライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・やさいスープ ガトーショコラ	こめ むぎ ドレッシング ガトーショコラ	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン キャベツ ほうれんそう	パレタイン給食 628	
15	月	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・しらたまスープ(たまご)	ちゅうかめん はるさめ ぎょうぎのかわ でんぶん しらたま さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ いら えのきたけ ねぎ	680	
16	火	シュガートースト・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・クラムチャウダー いよかん	パン さとう じゃがいも ホワイトルツ	あぶら	ぶたにく あさり だいす	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし グリーンピース いよかん	652	
17	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう やさいとがんものものに・はくさいのみそしる オージービーフときりほしだいこんのふりかけ	こめ むぎ さとう さとも	あぶら ごま	がんもどき みそ あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あぶら かつおぶし ちりめんほし	にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ いんげん はくさい えのきたけ きりほしだいこん しょうが ほうれんそう	607	
18	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・こんぶとまめのものに けんちんじる	こめ むぎ さとも さとう	あぶら	さば みそ だいす さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	623	
19	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にこみおでん(たまご) さとものみそしる・ほんかん	こめ むぎ さとも さとう	あぶら	さつまあげ ほんべん ちくわ うすのたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう ほんかん	610	
22	月	フルコギどん・ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ・わかめスープ	こめ むぎ はちみつ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく にんじん はくさい たまねぎ しめじ えのきたけ いら もやし きゅうり ほうれんそう ねぎ	637	
23	火	ミルクパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・やさいソテー ポトフ・バナナ	パン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パザル キャベツ にんじん もやし しめじ ビーマン たまねぎ はくさい バナナ	601	
24	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・ごもくきんぴら なめこじる	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	さわか さつまあげ みそ とうふ だいす	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん なめこ えのきたけ こまつな	645	
25	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・いりどり だいこんのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう だけのこ こんにゃく いんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	668	
26	金	ひじきごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんののもの あらはんべんのすましじる・ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら	あぶらあげ とりにく ぶたにく いか はんべん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	にんじん えだまめ こんにゃく だいこん いんげん ほししいたけ えのきたけ こまつな	615	
29	月	ぶたにくとごぼうのジャキジャキどん ぎゅうにゅう・おかかあえ とうふのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう はくさい ほうれんそう ねぎ こまつな	641	

※献立は都合により変わる場合があります。

※たまごを含む献立は、献立の隣に(たまご)と表示してあります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。