

平成25年度 2月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮(バ) ほうれん草のごま和え(角) 黒糖福豆(ビ)	いわしのみぞれ煮、牛乳、黒糖福豆、煮干し、削り節、あぶらあげ、白みそ、赤みそ、わかめ	ほうれん草、もやし、はくさい	ごはん、ごま、さといも、三温糖	672 806	26.1 29.6	
4	火	♡ツイストパン 牛乳	♡アルファベットスープ ♡鶏肉のから揚げ(バ) ♡グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン	きゅうり、ブロッコリー、にんじん、根しょうが、たまねぎ、とうもろこし、もやし、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖、でん粉、米ぬか油、マカロニ	652 900	23.8 32.2	
5	水	ごはん 牛乳	みそおでん あじの竜田揚げ(バ) 茎わかめときゅうりのごま風味(角)	あじの竜田揚げ、牛乳、煮干し、茎わかめ、削り節、鶏肉、昆布、いわしつみれ、焼き竹輪、ミニがんも、白みそ、赤みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、こんにゃく	ごはん、米ぬか油、上白糖、ごま油、ごま、三温糖、さといも	674 826	25.4 29.5	
6	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 ♡大学いも(小2中3バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、あぶらあげ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こまつな	さつまいも、地粉うどん、米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま	648 856	22.1 29.0	
7	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 中華サラダ(角) ♡黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、根しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	672 884	24.2 34.9	
10	月	♡わかめごはん 牛乳	呉汁 厚焼き卵(バ) 野菜とえのきのお浸し(角)	牛乳、厚焼きたまご、あぶらあげ、かつお節、煮干し、削り節、だいず、豆乳、赤みそ	こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、生えのき、だいこん、根菜ねぎ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	613 770	23.4 28.8	
12	水	食パン スライスチーズ 牛乳 中濃ソース	ポトフ ハートのコロケ(バ) だいこんツナサラダ(角)	チーズ、牛乳、まぐろ油漬け、ウイナーソーセージ	だいこん、きゅうり、セロリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	ハートのコロケ、食パン、米ぬか油、上白糖、バター	703 850	25.6 30.5	
13	木	中華めん 牛乳	♡みそラーメンの汁 揚げしゅうまい(小2中3バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、肉しゅうまい、豚肉、赤みそ	パインアップル缶、根しょうが、にんにく、みかん缶、黄桃缶、にんじん、もやし、とうもろこし、根菜ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、ごま油、ごま	685 898	25.5 32.4	
14	金	ごはん 牛乳	♡カレー チキンサラダ(角) ミニ洋梨ゼリー(小1中2ビ)	牛乳、サラダチキン、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	665 855	24.3 29.7	
17	月	ごはん 牛乳	肉じゃが 小えびのから揚げ(バ) 五分漬け入り浅漬け(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	五分漬け、きゅうり、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ、いんげん	ごはん、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	641 812	25.3 30.9	
18	火	子どもパンスライス ♡コーヒーマルク	ころころスープ ♡ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) フレンチサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、白いんげんまめ	キャベツ、きゅうり、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、トマト缶、いんげん	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖、三温糖	655 879	24.1 31.3	
19	水	ごはん 牛乳 韓国のにり	みそけんちん汁 切昆布の炒め煮(バ) ぼんかん(角)	韓国のり、牛乳、鶏肉、豚肉、細切昆布、煮干し、あぶらあげ、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	ぼんかん、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、だいこん、乾しいたけ、根菜ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、さといも、三温糖	611 772	22.6 28.2	
20	木	♡ミニココア揚げ パン(バ) 牛乳 ごまドレッシング	クリーム煮 ハム入りごぼうのサラダ(角) アーモンド小魚(ビ)	アーモンド小魚、ポークハム、牛乳、鶏肉、チーズ	ごぼう、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	ごまドレッシング、コッペパン、米ぬかサラダ油、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター	647 756	22.8 28.6	
21	金	ごはん 牛乳	ぎょうざスープ ひじきの中華炒め(角) ♡フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき	にんにく、にんじん、はくさい、たけのこ、もやし、糸こんにゃく、こまつな、根菜ねぎ、根しょうが、グリーンピース	ごはん、水餃子、ごま油	624 782	22.2 27.7	
24	月	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 たらのオーロラソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	たらでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、とうもろこし、きゅうり、だいこん、たまねぎ、えのき、たけのこ、根菜ねぎ	ごはん、じゃがいも、米ぬか油、マヨネーズ、三温糖、上白糖	692 878	26.2 32.0	
25	火	ごはん 牛乳	粕汁 五目きんぴら(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、さつま揚げ、煮干し、削り節、あぶらあげ、白みそ、赤みそ	ごぼう、たけのこ、にんじん、糸こんにゃく、だいこん、はくさい、いんげん、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、酒かす	645 818	26.1 32.0	
26	水	コッペパンスライス 牛乳	コーンスープ 焼きウイナーケチャップソースかけ(バ) ♡パリパリ塩キャベツ(角)	ウイナーソーセージ、牛乳、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ	コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	649 818	22.8 28.0	
27	木	ごはん 牛乳	にゅうめん ♡さばのみそ煮(バ) 切り干し大根のごま酢和え(角)	さばのみそ煮、牛乳、削り節、鶏肉	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	ごはん、上白糖、ごま、そうめん	659 821	23.5 28.1	
28	金	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 小松菜ともやしのナムル(角) ♡キウイフルーツ(学)	牛乳、豚肉、生揚げ	こまつな、キウイフルーツ、にんにく、もやし、根しょうが、にんじん、こんにゃく、根菜ねぎ、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油	618 783	22.2 28.1	
給食回数		19回		(学)・・・学校配送(角)・・・角食缶(バ)・・・パット(タ)・・・タッパー(ビ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	654 830	24.1 30.1
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0



※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。
 ※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。
 ♡印の料理は「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。