

# 2月 献立表



御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 13歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 13歳以上 たんぱく質 脂質
1日 (火)	わかめごはん	米	高野豆腐 平天 鶏肉	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ グリンピース	わかめごはんの素	692kcal 29.1g 16.5g	772kcal 32.4g 18.8g
	高野豆腐の煮物	突きこんにゃく 砂糖			濃口しょうゆ 淡口しょうゆ だしパック みりん		
	菊菜のごま和え			菊菜 人参 キャベツ	ごま和えの素		
2日 (水)	白身魚のだしあんかけ	油 でん粉	白身魚の天ぷら	しょうが 大根おろし	みりん 淡口しょうゆ だしパック	685kcal 25.3g 16.6g	858kcal 31.0g 19.4g
	米粉パン	米粉パン					
	ミートボールのケチャップ煮	じゃがいも 砂糖 油	肉団子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ぶなしめじ パセリ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩		
3日 (木)	フルーツ白玉	白玉団子		黄桃缶 パイン缶		697kcal 28.5g 19.9g	755kcal 30.4g 21.0g
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参 枝豆	フレンチドレッシング		
	ごはん	米	うす揚げ 木綿豆腐	人参 青ねぎ	だしパック 淡口しょうゆ 塩		
4日 (金)	けんちん汁	板こんにゃく 里芋 砂糖	平天	切干大根 人参	濃口しょうゆ だしパック	665kcal 25.1g 28.1g	794kcal 28.6g 30.2g
	切干大根の煮物						
	いわしのしょうが煮		いわししょうが煮				
7日 (月)	はちみつ大豆		はちみつ大豆			646kcal 24.0g 15.6g	694kcal 25.5g 15.8g
	A:パン、キャラメルクリーム (B:揚げパン)	A:パン キャラメルクリーム (B:パン 油 砂糖)					
	カレースープ	油	豚肉	玉ねぎ 人参 カリフラワー パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう		
8日 (火)	ほうれん草サラダ			ほうれん草 もやし	中華ドレッシング	730kcal 28.3g 21.4g	812kcal 31.2g 24.8g
	オムレットマトソース	砂糖 でん粉	オムレツ		トマトケチャップ 濃口しょうゆ		
	ごはん、のりふりかけ	米			のりふりかけ		
9日 (水)	すまし汁	焼きふ	かまぼこ	玉ねぎ 大根 みつば	淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック	618kcal 29.1g 20.5g	798kcal 37.3g 25.7g
	れんこんきんぴら	油 砂糖 突きこんにゃく		れんこん 人参	みりん 濃口しょうゆ だしパック		
	豚の生姜焼き		豚の生姜焼き				
10日 (木)	ごはん	米	肉団子 木綿豆腐	大根 人参 白菜 大根おろし	だしパック 淡口しょうゆ 酒 塩	688kcal 22.7g 17.6g	795kcal 26.3g 21.4g
	みぞれ煮	砂糖		人参	濃口しょうゆ 酒 みりん		
	くきわかめの炒め物	油 砂糖	茎わかめ 牛ひき肉				
14日 (月)	ヒレカツ	油	ヒレカツ			618kcal 29.1g 20.5g	798kcal 37.3g 25.7g
	減量パン	パン					
	まっちゃんニョッキのクリーム煮	まっちゃん米粉ニョッキ 油 シチュールウ	ショルダーベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩		
15日 (火)	親子豆ソテー	油	ビッコロハム 大豆	枝豆	濃口しょうゆ	688kcal 22.7g 17.6g	795kcal 26.3g 21.4g
	チキンナゲット (小2・中3個)		チキンナゲット				
	ミルメーク	ミルメーク (コーヒー)					
16日 (水)	ごはん	米	豚ひき肉 ひきわり大豆 米みそ 赤みそ	大根 青ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ トウバンジャン	797kcal 26.4g 26.2g	863kcal 28.2g 28.1g
	麻婆大根	油 でん粉 砂糖			中華スープ 濃口しょうゆ トウバンジャン		
	中華サラダ		茎わかめ	キャベツ コーン	中華ドレッシング		
17日 (木)	わかさぎ天ぷら (小3・中4個)	油	わかさぎ天ぷら			653kcal 24.3g 13.9g	799kcal 31.1g 16.6g
	ごはん	米					
	トマトスープ	油	チキンウインナースライス	玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 パセリ	こしょう コンソメ 淡口しょうゆ トマトピューレ		
18日 (金)	花野菜のサラダ		ロースハム	ブロッコリー カリフラワー	和風ドレッシング (だし)	663kcal 28.4g 28.2g	797kcal 33.1g 32.3g
	照焼ハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		酒 みりん 濃口しょうゆ		
	バレンタインデザート (単配)	ガトーショコラ					
21日 (月)	減量ごはん	米	大和肉鶏 うす揚げ かまぼこ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック みりん	640kcal 19.3g 17.8g	762kcal 23.1g 22.2g
	味噌煮込みうどん	うどん					
	ちりめんたくあん	白ごま 油	ちりめんじゃこ	刻みたくあん			
22日 (火)	竹輪の磯部揚げ	油 でん粉 天ぷら粉	竹輪 青のり			643kcal 19.4g 14.4g	726kcal 21.9g 16.3g
	食パン、スライスチーズ ツナサラダ	パン	スライスチーズ				
	野菜のスープ煮	油	豚肉	きゅうり 人参 コーン	フレンチドレッシング		
24日 (木)	ポロニアカツ	油	ポロニアカツ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	645kcal 26.1g 25.3g	705kcal 28.4g 28.3g
	ごはん	米					
	きのこのとろみスープ	でん粉 油	牛肉	ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ 大根 人参	酒 中華スープ 濃口しょうゆ		
25日 (金)	チンゲンサイのオイスター炒め	油 でん粉		チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 にんにく	濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	645kcal 25.1g 25.4g	774kcal 30.0g 29.0g
	肉団子 (小1・中2個)		野菜肉団子				
	フオカッチャ	フオカッチャ					
28日 (月)	ミネストローネ	マカロニ 油	カットベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ コーン パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	625kcal 24.8g 13.7g	693kcal 27.9g 14.7g
	れんこんソテー	油	鶏ひき肉	れんこん 枝豆 にんにく	塩 淡口しょうゆ 酒		
	さわらのアクアパッツァ	オリーブ油	さわら下味付	黄パプリカ ダイストマト缶 レモン果汁 にんにく	塩 酒 コンソメ		
29日 (火)	みかんタルト (単配)	お米deみかんタルト				643kcal 19.4g 14.4g	726kcal 21.9g 16.3g
	ゆかりごはん	米			ゆかり		
	かしのすき焼き	突きこんにゃく 焼きふ 砂糖	大和肉鶏 焼き豆腐	白菜 人参 菊菜 白ねぎ えのきたけ	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん		
30日 (水)	塩こんぶ和え		塩昆布	キャベツ 人参 ほうれん草		643kcal 19.4g 14.4g	726kcal 21.9g 16.3g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子				
	ごはん	米	鶏肉	玉ねぎ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう		
31日 (木)	チキンカレー	じゃがいも カレーパウダー 油				683kcal 26.1g 15.2g	768kcal 28.9g 17.2g
	アスパラソテー			アスパラガス コーン	塩 こしょう		
	フルーツ杏仁	豆乳杏仁豆腐		ミックスフルーツ缶			
1日 (金)	ごはん	米	豚肉 平天	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根キムチ	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	645kcal 25.1g 25.4g	774kcal 30.0g 29.0g
	ピリ辛豚じゃが	じゃがいも 突きこんにゃく 油 砂糖					
	人参しりしり	油	ツナ	人参 コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう だしパック		
2日 (土)	ホキの西京焼き		ホキ西京漬け			645kcal 25.1g 25.4g	774kcal 30.0g 29.0g
	A:揚げパン (B:パン、キャラメルクリーム)	A:パン 油 砂糖 (B:パン キャラメルクリーム)					
	ABCスープ	アルファベットマカロニ 油 じゃがいも	ロースハム 大豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
3日 (日)	切干大根のサラダ			切干大根 人参 コーン きゅうり	ねぎごまドレッシング	754kcal 20.4g 22.8g	828kcal 22.5g 24.1g
	タンドリーチキン		タンドリーチキン				
	ごはん	米	鶏卵 カットベーコン	コーン 玉ねぎ もやし コーンクリーム缶 青ねぎ	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
4日 (月)	中華風コーンスープ	油 でん粉				754kcal 20.4g 22.8g	828kcal 22.5g 24.1g
	チャプチェ	春雨 砂糖 油	焼き豚	人参 玉ねぎ にんにく	みりん 塩 濃口しょうゆ		
	春巻き	油	野菜春巻き				

奈良県産の食材は、太字で表しています。

~2月の旬の食材~

こまつな だいこん きくな あおねぎ しろねぎ みつば さわら わかさぎ

きせつのはるのものを  
あじわおう!

4日・25日の献立について

学校ごとに主食が変わります。

Aグループ: 御所小・掖上小・秋津小・大正小

Bグループ: 葛小・葛城小・名柄小・御所中・葛中・葛上中・大正中