

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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
1日(水)	パン 冬野菜シチュー れんこんサラダ キャベツメンチカツ 黒糖	パン シチュールー 油	チキンウインナー	白菜 大根 玉ねぎ 人参 パセリ	こしょう 塩	714kcal 24.2g 24.7g	857kcal 28.6g 28.8g
2日(木)	ごはん けんちん汁 白菜の煮びたし いわしの柚子みそ煮 はちみつ大豆	米 突もこんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	木綿豆腐 平天 いわし柚子味噌煮 奈良のはちみつ大豆	人参 大根 ごぼう 青ねぎ 白菜 人参	塩 濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック	687kcal 28.6g 17.0g	744kcal 31.1g 17.7g
3日(金)	A:パン、黒豆きな粉クリーム B:揚げパン カレースープ キャベツのサラダ オムレツケチャップソースかけ	A:パン 黒豆きな粉クリーム B:パン 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ささみ プレーンオムレツ	人参 玉ねぎ カリフラワー パセリ キャベツ 人参	カレー粉 コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 和風ごまドレッシング トマトケチャップ トンカツソース	A:667kcal 24.7g 28.2g B:672kcal 24.1g 26.7g	825kcal 28.3g 31.2g
6日(月)	ごはん 根菜のそぼろ煮 白菜のごま酢和え わらびもち(小:3こ、中:4こ)	米 突もこんにゃく じゃがいも 砂糖 油 白ごま 砂糖 ごま油 わらび餅(きなこ)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 竹輪	人参 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 人参	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック 酒 酢 濃口しょうゆ	705kcal 22.1g 13.7g	807kcal 25.5g 15.3g
7日(火)	ごはん わかたまたスープ 小松菜のオイスター炒め 白身魚の甘酢あんかけ	米 でん粉 油 油 油 砂糖 でん粉	鶏卵 ベーコン 木綿豆腐 わかめ 豚ひき肉 白身魚の天ぷら	人参 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ エリンギ にんにく 玉ねぎ 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ トマトケチャップ	716kcal 25.4g 21.8g	796kcal 28.3g 24.9g
8日(水)	パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースかけ マカロニスープ カップでヤクルト(単配)	パン 油 砂糖 でん粉 マカロニ 油	ポークウインナー ロースハム カップdeヤクルト	キャベツ 赤パプリカ 人参 玉ねぎ コーン パセリ	濃口しょうゆ 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	688kcal 25.7g 26.6g	808kcal 29.8g 28.2g
9日(木)	減量ごはん みそ煮込みうどん 手作りツナふりかけ 豆腐ナゲット(小:2こ、中:3こ)	米 うどん 砂糖 白ごま 砂糖 油 油	鶏肉 米みそ 赤みそ ツナ わかめ ふんわり野菜揚げ	白菜 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん 酒	808kcal 27.0g 19.3g	968kcal 32.7g 23.8g
10日(金)	A:揚げパン B:パン、黒豆きな粉クリーム トマトスープ ほうれん草のソテー フルーツカクテル	A:パン 油 砂糖 B:パン 黒豆きな粉クリーム 砂糖 油 油 カクテルゼリー	鶏肉 おさかなソーセージ	玉ねぎ セロリ れんこん ブロッコリー ダイストマト缶 ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ ミックスフルーツ缶	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう	A:590kcal 21.6g 18.8g B:585kcal 22.2g 20.3g	710kcal 26.6g 22.2g
13日(月)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華サラダ 肉団子(小:2こ、中:3こ)	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 糸こんにゃく(白)	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 米みそ 赤みそ 甘酢肉団子	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ コーン	酒 濃口しょうゆ 中華スープ トウパンジャン 塩 こしょう 中華ドレッシング	719kcal 27.8g 21.4g	834kcal 33.7g 25.5g
14日(火)	ごはん 豆乳みそスープ カリフラワーのカレーソテー 照り焼きハンバーグ チョコプリン(単配)	米 じゃがいも 油 油 砂糖 砂糖 でん粉 チョコプリン	チキンウインナー 豆乳 米みそ ハート型ハンバーグ	玉ねぎ 人参 小松菜 カリフラワー ごぼう 人参	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん カレー粉 濃口しょうゆ みりん 酒	786kcal 23.0g 21.4g	853kcal 24.9g 22.5g
15日(水)	米粉パン かぶのポトフ ポテトサラダ、マヨネーズ チキンカツ	米粉パン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個袋) 油	豚ひき肉 ツナ チキンカツ	かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	633kcal 29.1g 25.9g	759kcal 34.4g 29.2g
16日(木)	ごはん かす汁 ブロッコリーの香味和え ししゃもの天ぷら(2尾)	米 突もこんにゃく 酒粕 油	うすあげ 米みそ ひじき シシャモ天ぷら	白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ ブロッコリー 人参	だしパック みりん ねぎごまドレッシング	694kcal 24.9g 20.9g	770kcal 27.6g 23.1g
17日(金)	減量パン 焼きそば ごぼうサラダ ひじき入り春巻き	パン 焼きそば麺 油 油 油	豚肉 青のり ささみ ひじき入り春巻き	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう 枝豆	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 和風ごまドレッシング	700kcal 23.7g 26.4g	876kcal 28.6g 31.6g
20日(月)	ごはん 高野豆腐のすき焼き煮 ほうれん草のごま和え さわらの梅ソースかけ	米 糸こんにゃく 油 砂糖 白ごま 砂糖 砂糖	牛肉 高野豆腐 サワラ切身	白菜 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ ほうれん草 人参 切干大根	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック 濃口しょうゆ 梅ダレ 濃口しょうゆ みりん 酒	727kcal 28.9g 20.7g	816kcal 32.1g 23.4g
21日(火)	ごはん、味付けのり 豆腐となめこのみそ汁 茎わかめのきんぴら 厚焼き玉子	米 味付けのり 白ごま 砂糖 油 油	味付けのり 木綿豆腐 米みそ 茎わかめ 厚焼き玉子	なめこ 大根 玉ねぎ 青ねぎ チンゲンサイ コーン	だしパック 濃口しょうゆ みりん 酒	645kcal 25.8g 15.6g	703kcal 28.2g 16.2g
22日(水)	減量パン ナポリタン かぶのサラダ アンニフルーツ	パン スバゲティ オリーブオイル 砂糖 豆乳杏仁豆腐	ベーコン おさかなソーセージ	玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ コーン にんにく ダイストマト缶 かぶ 人参 ミックスフルーツ缶	トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう フレンチドレッシング	620kcal 21.4g 18.3g	791kcal 26.6g 21.8g
24日(金)	パン、りんごジャム コンソメスープ 大豆のトマト煮 鶏肉の塩こうじ焼き	パン りんごジャム 油 じゃがいも 砂糖 油	チキンウインナー 大豆 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく ダイストマト缶 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 塩こうじ漬の素	587kcal 28.1g 17.4g	713kcal 32.7g 19.6g
27日(月)	減量ごはん ちゃんぽん 大豆と海藻のサラダ 焼き餃子(小:2こ、中:3こ)	米 スバゲティ 油 油	豚肉 かまぼこ 海藻ミックス 大豆 餃子	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン にんにく れんこん	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ 和風ごまドレッシング	709kcal 22.8g 18.2g	830kcal 26.6g 21.7g
28日(火)	麦ごはん 冬野菜カレー ツナと野菜のソテー 福神漬け ミルメーク	米 大麦 じゃがいも カレールー 油 油 ミルメーク(いちこ)	鶏肉 ツナ	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 福神漬け	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	677kcal 20.7g 15.4g	765kcal 23.6g 17.4g

奈良県産の食材は、太字で表しています。

2月の旬の食材

3日と10日の献立について	
※学校によって主食が違います	
A: 御所小、秋津小、葛城小、名柄小、大正小	
B: 掖上小、葛小、御所中、葛中、葛上中、大正中	

