






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 5歳以上 たんぱく質 脂質 | 中学生 5歳以上 たんぱく質 脂質 |
|----------------------|--------------------------|---|--|---|---------------------------------|--|----------------------------|
| 節分 1日 (木) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 赤だしみそ汁 | | 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 米みそ | えのきたけ 青ねぎ | だしパック | | |
| | 小松菜の煮びたし | 砂糖 | うすあげ | 小松菜 人参 | だしパック 濃口しょうゆ | 642kcal 25.1g 18.7g | 690kcal 26.9g 19.0g |
| | いわしのみぞれ煮 | | いわしのみぞれ煮 | | | | |
| はちみつ大豆 | | 奈良のはちみつ大豆 | | | | | |
| 2日 (金) | 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 | | | | A:671kcal 25.1g 22.5g B:720kcal 25.0g 32.8g | 817kcal 29.3g 38.7g |
| | 白菜のポトフ | 油 | 豚肉 | 白菜 大根 玉ねぎ 人参 | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | | ブロッコリー コーン | フレンチドレッシング | | |
| | ポロニアステーキ | | あらびきポロニアステーキ | | | | |
| 5日 (月) | 麦ごはん | 米 大麦 | | | | | |
| | ポークカレー | じゃがいも カレールウ 油 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 | 濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう | 631kcal 15.9g 12.5g | 731kcal 18.1g 16.0g |
| | 海藻サラダ | 糸こんにゃく(白) | 海藻ミックス | キャベツ | 青じそドレッシング | | |
| | 福神漬 | | | 福神漬 | | | |
| ジョア(単配) ※牛乳なし | | ジョア(マスカット) | | | | | |
| 6日 (火) | ごはん | 米 | | | | | |
| | スタミナ豚丼の具 | 砂糖 油 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ にんにく | 濃口しょうゆ 塩 酒 中華スープ | 722kcal 21.3g 26.4g | 853kcal 24.7g 33.2g |
| | 白菜スープ | ごま油 | ショルダーベーコン | 白菜 人参 小松菜 | 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ | | |
| | 豆腐ナゲット(小2こ・中3こ) | 油 | ふんわり野菜揚げ | | | | |
| 7日 (水) | 米粉パン | 米粉パン | | | | | |
| | ほうれん草の豆乳みそスープ | じゃがいも マーガリン 油 | チキンウインナー スライス 豆乳 米みそ | ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 | コンソメ 塩 こしょう | 632kcal 32.1g 23.9g | 764kcal 38.2g 27.1g |
| | 枝豆とコーンのソテー | 油 | | コーン 枝豆 | 濃口しょうゆ 塩 コンソメ | | |
| | ハンバーグトマトソース | 砂糖 | ハンバーグ | ダイストマト缶 | トンカツソース トマトケチャップ | | |
| 8日 (木) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 八宝菜 | 油 でん粉 | 豚肉 かまぼこ | 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ぶなしめじ | こしょう 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 | 740kcal 25.8g 23.4g | 881kcal 31.1g 29.4g |
| | ブロッコリーのトマトサラダ | | | ブロッコリー 枝豆 | トマトドレッシング | | |
| | 揚げしゅうまい(小2こ・中3こ) | 油 | 野菜しゅうまい | | | | |
| 9日 (金) | 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 | | | | A:679kcal 29.5g 29.6g B:630kcal 29.6g 19.3g | 741kcal 33.8g 21.1g |
| | ABCスープ | アルファベットマカロニ じゃがいも 油 | ロースハム | 玉ねぎ 人参 カリフラワー パセリ | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | ほうれん草のソテー | マーガリン | | コーン ほうれん草 | 濃口しょうゆ こしょう | | |
| | 鶏の照り焼き | | 鶏の照り焼き | | | | |
| 13日 (火) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 冬野菜の豚汁 | 突きこんにゃく | 豚肉 木綿豆腐 米みそ | 大根 人参 水菜 青ねぎ | だしパック | 633kcal 23.0g 18.4g | 693kcal 24.9g 20.0g |
| | キャベツのごま酢和え | 砂糖 白ごま | | キャベツ 人参 | 酢 濃口しょうゆ | | |
| | 厚焼き卵 | | 厚焼き卵 | | | | |
| バレンタイン 14日 (水) | パン | パン | | | | | |
| | ビーフシチュー | じゃがいも ビーフシチュールウ 油 | 牛肉 | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ グリーンピース | 塩 こしょう | 730kcal 22.3g 27.5g | 861kcal 26.3g 30.9g |
| | キャベツとコーンのサラダ | | わかめ | キャベツ コーン | 中華ドレッシング | | |
| | ハートのコロケ | 油 | ハートのコロケ | | | | |
| チョコプリン(単配) | チョコプリン | | | | | | |
| 15日 (木) | 減量ごはん | 米 | | | | | |
| | 味噌煮込みうどん | うどん | 鶏肉 うすあげ かまぼこ 米みそ | 玉ねぎ 人参 青ねぎ | だしパック みりん | 678kcal 28.0g 16.1g | 761kcal 32.0g 17.8g |
| | そぼろ大豆 | 砂糖 油 でん粉 | 鶏ひき肉 蒸しひきわり大豆 | 玉ねぎ 小松菜 しょうが | 濃口しょうゆ みりん | | |
| | ちくわのカレー粉揚げ | 油 天ぷら粉 | 焼き竹輪 | | カレー粉 | | |
| いい歯の日 16日 (金) | パン | 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 | 668kcal 27.8g 23.3g | 815kcal 32.4g 28.0g |
| | ごぼうサラダ | 油 | ささみカツ | ごぼう 人参 コーン | 和風ごまドレッシング | | |
| | ささみフライ | | | | | | |
| 食育の日 19日 (月) | ごはん | 米 | | | | | |
| | のっぺい汁 | 里芋 突きこんにゃく | 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ | れんこん ごぼう 人参 干しいたけ | 酒 みりん 塩 濃口しょうゆ だしパック | 628kcal 24.2g 11.3g | 690kcal 26.3g 11.7g |
| | おかか和え | | 味付けおかか | 人参 ほうれん草 白菜 | 濃口しょうゆ | | |
| | たれかつ | 砂糖 油 | トンカツ | | 濃口しょうゆ 酒 みりん | | |
| 20日 (火) | ごはん | 米 | | | | | |
| | かぶのスープ | 油 | 鶏肉 | かぶ 玉ねぎ 人参 青ねぎ | 中華スープ こしょう 塩 濃口しょうゆ | 663kcal 21.7g 16.5g | 773kcal 25.6g 19.4g |
| | 春雨サラダ | ごま油 砂糖 白ごま | はるさめ チキンハム | もやし キャベツ 人参 | 酢 濃口しょうゆ | | |
| | 蒸しぎょうざ(小2こ・中3こ) | | ぎょうざ | | | | |
| 21日 (水) | 減量パン | パン | | | | | |
| | 塩焼きそば | 蒸し焼きそば ごま油 油 | 豚肉 | キャベツ 人参 もやし にら にんにく | 中華スープ 塩 濃口しょうゆ | 653kcal 25.1g 24.3g | 843kcal 33.5g 30.4g |
| | ブロッコリーと人参のサラダ | | | ブロッコリー 人参 | 青じそドレッシング | | |
| | チキンウインナー(小1本・中2本) | | 荒挽チキンウインナー | | | | |
| ミルメーク | ミルメーク(ココア) | | | | | | |
| 22日 (木) | ごはん | 米 | | | | | |
| | けんちん汁 | 突きこんにゃく ごま油 | 木綿豆腐 | ごぼう 人参 青ねぎ 大根 | 濃口しょうゆ だしパック | 689kcal 21.0g 22.8g | 755kcal 22.8g 24.2g |
| | スタミナ炒め | 砂糖 油 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく | 濃口しょうゆ 塩 みりん | | |
| | お好み風焼きつくね | 砂糖 でん粉 | キャベツ入り平つくね | | トンカツソース ウスターソース | | |
| 26日 (月) | わかめごはん | 米 | | | | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 突きこんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 油 | 豚ひき肉 蒸しひきわり大豆 | 玉ねぎ 人参 枝豆 しょうが | だしパック 濃口しょうゆ みりん | 668kcal 24.2g 14.7g | 798kcal 30.0g 18.3g |
| | ツナとほうれん草のおひたし | 砂糖 白ごま | ツナ | ほうれん草 人参 しょうが | 濃口しょうゆ | | |
| | 野菜肉団子(小1こ・中2こ) | | 野菜いろいろ肉団子 | | | | |
| 27日 (火) | ごはん | 米 | | | | | |
| | みぞれ煮 | 砂糖 | 肉団子 | 大根 人参 白菜 大根おろし | だしパック 酒 濃口しょうゆ 塩 | 690kcal 23.1g 22.4g | 774kcal 25.6g 26.0g |
| | 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め | 油 | 豚肉 | 小松菜 玉ねぎ にんにく | 濃口しょうゆ オイスターソース | | |
| | ししゃも天ぷら(2尾) | 油 | 子持ちししゃも天ぷら | | | | |
| 28日 (水) | パン | パン | | | | | |
| | マカロニのクリーム煮 | マカロニ シチュールウ 油 | 鶏肉 | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ | コンソメ 塩 | 653kcal 28.9g 20.9g | 796kcal 34.2g 23.8g |
| | れんこんサラダ | | ツナ | れんこん 人参 コーン | 和風ごまドレッシング | | |
| | オムレツデミグラソースかけ | 砂糖 | フレンチオムレツ | | デミグラソース ウスターソース トマトケチャップ みりん | | |
| 29日 (木) | ごはん | 米 | | | | | |
| | がんもどきの含め煮 | じゃがいも 砂糖 | 鶏肉 がんもどき | 大根 人参 | だしパック 酒 濃口しょうゆ | 649kcal 25.2g 14.9g | 715kcal 27.5g 15.9g |
| | 塩昆布和え | 白ごま | 塩昆布 | 白菜 人参 ブロッコリー | 濃口しょうゆ | | |
| | 豆腐ハンバーグおろしソース | 砂糖 でん粉 | 豆腐ハンバーグ | 大根おろし | 濃口しょうゆ みりん | | |

奈良県産の食材は、太字で表しています。
外国産の食材は、斜体で表しています。

2月 旬の食材



こまつな だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう

献立表・給食日より
カラー版はHPにて
公開中です!⇒

