

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
節分 献立	3日 (月)	ごはん けんちん汁 白菜の梅風味煮 イワシのかば焼き はちみつ大豆	米 突きこんにゃく ごま油 じゃがいも 油 砂糖 奈良のはちみつ大豆	木綿豆腐 うすあげ ツナ イワシのかば焼き	人参 大根 ごぼう 青ねぎ 白菜 人参 梅ダレ	塩 淡口しょうゆ みりん だしパック 酒 みりん 濃口しょうゆ	719kcal 28.7g 19.0g	785kcal 32.0g 20.0g
	4日 (火)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華サラダ 揚げしゅうまい(小：2こ、中：3こ) ジョア ※牛乳なし	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 油 三輪そうめん 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 米みそ 赤みそ 野菜しゅうまい ジョア(マスカット)	玉ねぎ 人参 だけのこ 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 切干大根	酒 濃口しょうゆ 中華スープ トウバンジャン 塩 こしょう 中華ドレッシング	684kcal 25.8g 16.5g	812kcal 31.6g 21.8g
	5日 (水)	パン(背切り) キャベツソテー ウインナーソースがけ そうめんスープ ミルメーク	パン 油 砂糖 三輪そうめん 油 ミルメーク(いちご)	ポークウインナー 鶏肉	キャベツ 人参 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン	カレー粉 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	603kcal 24.5g 21.5g	719kcal 28.7g 23.1g
	6日 (木)	麦ごはん 豚丼の具 じゃこと冬野菜の和え物 野菜入り肉団子(小：1こ、中：2こ)	米 大麦 系こんにゃく 油 砂糖 砂糖 ごはんとおわせて たべましょう!	豚肉 平天 ちりめんじゃこ 野菜いろいろ肉団子	ごぼう 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ピーマン しょうが 白菜 大根 ゆず果汁 レモン果汁	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック 塩 酢 淡口しょうゆ	722kcal 24.8g 21.2g	856kcal 30.2g 26.5g
	7日 (金)	A：パン、りんごジャム B：揚げパン ミネストローネ 花野菜のバジルソテー ハンバーグきのこソースがけ	A：パン りんごジャム B：パン 油 砂糖 シエルマカロニ 砂糖 油 オリーブ油 砂糖	鶏肉 大豆 ビッコロハム ハンバーグ	セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ブロッコリー カリフラワー バジル にんにく ぶなしめじ	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 コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう デミグラスソース ウスターソース みりん トマトケチャップ	A:657kcal 30.5g 19.9g B:690kcal 30.5g 24.9g	841kcal 35.9g 28.7g
	10日 (月)	ごはん かす汁 ひじきごはんの具 シシャモの天ぷら(2尾)	米 突きこんにゃく 酒かす 油 砂糖 ごはんとおわせて たべましょう!	うすあげ 米みそ 鶏ひき肉 ひじき シシャモ天ぷら	白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 人参 枝豆 しょうが	だしパック みりん 淡口しょうゆ だしパック みりん 酒	697kcal 26.3g 20.7g	773kcal 29.4g 22.8g
	12日 (水)	パン ボークシチュー 大根のピクルス フルーツゼリー	パン じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖 ダイスカットいちごゼリー	豚肉 	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース 大根 きゅうり にんにく ミックスドフルーツ缶	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 酢 塩	630kcal 20.0g 21.8g	793kcal 24.2g 26.2g
	13日 (木)	減量ごはん かやくうどん 手作りツナふりかけ 厚焼き玉子	米 うどん 白ごま 砂糖 油 ごま油 ごはんとおわせて たべましょう!	鶏肉 うすあげ ツナ わかめ 厚焼き玉子	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック 濃口しょうゆ みりん 酒	679kcal 29.7g 17.4g	755kcal 33.6g 18.7g
バレン タ 献立	14日 (金)	米粉パン 豆乳みそスープ ポパイサラダ ポテトコロッケ バレンタインデザート(単配)	米粉パン 油 ハート型コロッケ 油 豆乳チョコプリン	鶏肉 豆乳 米みそ ビッコロハム	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー ほうれん草 人参	コンソメ 塩 こしょう フレンチドレッシング	683kcal 26.7g 24.7g	810kcal 32.1g 28.4g
	17日 (月)	ごはん 麩のみそ汁 切干大根の煮物 鶏肉のマーマレード焼き	米 焼き麩 砂糖 油	うすあげ わかめ 米みそ 鶏肉 鶏肉	人参 玉ねぎ もやし 切干大根 人参 枝豆 マーマレード しょうが にんにく	だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ	662kcal 31.0g 15.2g	736kcal 34.3g 16.4g
	18日 (火)	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのサラダ イカのチリソースがけ	米 油 でん粉 ごま油 油 砂糖 でん粉	豚肉 かまぼこ ささみ ひじき イカ天ぷら	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン ぶなしめじ ブロッコリー にんにく しょうが	中華スープ 淡口しょうゆ 酒 こしょう 塩 青じそドレッシング 酢 濃口しょうゆ みりん トマトケチャップ トウバンジャン	740kcal 27.2g 21.6g	832kcal 30.5g 24.9g
	19日 (水)	減量パン 大和野菜のクリーム煮 ごぼうのカレーソテー 里芋コロッケ	パン 里芋 マカロニ 油 シチュールウ 油 砂糖 奈良の里芋コロッケ 油	鶏肉 鶏ひき肉	千筋みずな 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ 人参	こしょう 塩 コンソメ 濃口しょうゆ みりん カレー粉	606kcal 24.8g 19.9g	751kcal 30.2g 23.3g
いい 歯 の 日	20日 (木)	ごはん、味付けのり 根菜のみそ汁 ゆかり和え 豆腐ハンバーグ	米 里芋 砂糖 油 でん粉	味付けのり 木綿豆腐 米みそ わかめ 豆腐ハンバーグ	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ	だしパック ゆかり 青じそドレッシング 濃口しょうゆ 酒 みりん	679kcal 25.2g 16.4g	743kcal 27.6g 16.9g
	21日 (金)	A：揚げパン B：パン、りんごジャム ベーコンとキャベツのスープ マカロニサラダ オムレツケチャップソース	A：パン 油 砂糖 B：パン りんごジャム 油 マカロニ 砂糖	ショルダーベーコン 大豆 チキンハム ブレンオムレツ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ きゅうり 人参	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 中華ドレッシング トマトケチャップ トンカツソース トマトピューレ	A:689kcal 24.2g 26.6g B:656kcal 24.2g 21.6g	796kcal 28.8g 24.6g
	25日 (火)	減量ごはん しょうゆラーメン れんこんサラダ 豆腐ナゲット(小：2こ、中：3こ)	米 中華麺 油 油	焼豚 かまぼこ おさかなソーセージ ぶんわり野菜揚げ	白菜 人参 玉ねぎ もやし コーン にんにく れんこん 人参	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ フレンチドレッシング	703kcal 19.8g 21.3g	827kcal 22.8g 26.4g
	26日 (水)	ナン キーマカレー ツナと野菜のソテー ミンチカツ	ナン じゃがいも カレールウ 油 油	豚ひき肉 ひきわり大豆 ツナ ポークミンチカツ	人参 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 人参 ぶなしめじ コーン	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 淡口しょうゆ 塩 こしょう	605kcal 27.3g 24.6g	743kcal 32.2g 28.8g
食育 の 日	27日 (木)	ゆかりごはん すまし汁 高野豆腐の炒り煮 サバの塩焼き	米 突きこんにゃく 砂糖 でん粉	鶏肉団子 鶏ひき肉 高野豆腐 サバ塩	玉ねぎ 人参 ごぼう 人参 玉ねぎ	ゆかり だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 だしパック 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒	707kcal 30.2g 20.7g	783kcal 33.1g 22.3g
	28日 (金)	減量パン 焼きそば かぶのサラダ ポロニアステーキ	パン 焼きそば麺 油	豚肉 青のり おさかなソーセージ 粗挽きポロニアステーキ	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし かぶ 人参	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	673kcal 25.9g 26.3g	837kcal 30.6g 30.6g

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。

A：御所小、掖上小、秋津小、葛城小、名柄小
B：葛小、大正小、御所中、葛中、葛上中、大正中

2月旬の食材



献立表・給食だよりの
カラー版はHPにて
公開中です! ⇒

