




2月 予定献立表

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	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質
2日 (月)	ごはん 麻婆豆腐	米 でん粉 砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒 中華スープ トウバンジャン	701kcal 29.8g 20.5g	628kcal 24.8g 17.7g
	中華サラダ チャプチェ	ごま油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	茎わかめ 鶏ひき肉	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく	濃口しょうゆ 酢 塩 濃口しょうゆ みりん		
	ミルメーク		ミルメーク (ココア)				

節 分 献 立	3日 (火)	ごはん いわしのつみれ汁	米	いわしつみれ 米みそ	大根 人参 ごぼう 青ねぎ	だしパック	766kcal 32.5g 19.7g	622kcal 26.6g 15.4g
		大根とひじきのサラダ	砂糖	ツナ ひじき	大根 人参 枝豆	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
		鶏肉と大豆の揚げ煮 ジョア ※牛乳無し	油 でん粉 砂糖 奈良の金ごま	大豆 鶏肉		濃口しょうゆ		
				ジョア (プレーン)				

4日 (水)		減量パン 焼きそば	パン 焼きそば麺	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう	821kcal 27.0g 21.7g	643kcal 22.1g 18.2g
		フルーツ白玉	白玉団子		もも缶 パイン缶 みかん缶			
		パンパンジーサラダ	白ごま 砂糖 ごま油	ささみフレーク 米みそ	もやし 人参 きゅうり	濃口しょうゆ 酢		
5日 (木)		ごはん 三太郎大根の煮物	米 砂糖 でん粉	厚揚げ 豚ひき肉	三太郎大根 枝豆 しょうが	酒 濃口しょうゆ みりん	779kcal 31.4g 26.0g	630kcal 25.9g 21.0g
		塩昆布和え	白ごま	塩昆布	白菜 人参 小松菜	濃口しょうゆ		
		わかさぎのフリッター (中3こ)	油	わかさぎのフリッター				
6日 (金)		パン、黒豆きな粉クリーム かぶのスープ	パン 黒豆きな粉クリーム 油	鶏肉 ショルダーベーコン ツナ	かぶ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ 和風ドレッシング	804kcal 34.0g 33.6g	659kcal 28.9g 28.3g
		豆腐ハンバーグ (てりやきソース)	砂糖 でん粉	豆腐ハンバーグ		濃口しょうゆ 酒 みりん		
9日 (月)		麦ごはん ビーンズカレー	米 大麦 カレールウ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 ミックスドビーンズ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	754kcal 24.8g 20.5g	614kcal 20.7g 17.6g
		フルーツゼリー	アレンジダイスゼリー (白桃・あまおう)		みかん缶 もも缶 パイン缶			
		小松菜のソテー	マーガリン		小松菜 コーン	濃口しょうゆ こしょう		
10日 (火)		ごはん 沢煮椀 キャベツの肉みそ炒め	米 つきごんにゃく ごま油 でん粉	豚肉 米みそ 赤みそ 鶏ひき肉 ひきわり大豆	ごぼう 大根 人参 青ねぎ キャベツ 人参 赤ピーマン	削り節 淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン	784kcal 31.4g 28.8g	664kcal 28.0g 25.6g
		さばのかば焼き	油 でん粉 砂糖	さば		濃口しょうゆ みりん		
12日 (木)		ごはん 豆乳みそ汁	米	豚肉 厚揚げ 米みそ 豆乳	玉ねぎ 人参 もやし ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック	748kcal 35.7g 20.9g	617kcal 29.4g 18.0g
		小松菜のごま和え	砂糖 白ごま		小松菜 白菜 人参	濃口しょうゆ		
		鶏そぼろ丼の具	砂糖 でん粉 ごま油	鶏ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 枝豆 しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩		

バ レ ン タ イ ン 献 立	13日 (金)	減量パン 冬野菜のクリーム煮 ツナサラダ 手作りブラウニー	パン シチュールウ オリーブ油 砂糖 米粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 ココア	粗挽きつくね 豆乳 ツナ 木綿豆腐 豆乳	白菜 人参 大根 れんこん キャベツ きゅうり 人参	塩 こしょう コンソメ 酢 塩 こしょう	781kcal 30.0g 27.5g	624kcal 24.6g 22.3g

16日 (月)		ごはん カボチャのカレーそぼろ煮	米 でん粉 砂糖	鶏ひき肉 ひきわり大豆	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆	だしパック 濃口しょうゆ カレー粉 酒 みりん	753kcal 26.0g 18.7g	631kcal 22.6g 16.3g
		大根サラダ	砂糖		大根 人参 枝豆 コーン	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ		
		ソファール元気ヨーグルト		ソファール元気ヨーグルト				
17日 (火)		減量ごはん かやくうどん	米 うどん でん粉	鶏肉 うすあげ かまぼこ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 淡口しょうゆ だしパック	754kcal 32.8g 15.3g	626kcal 28.2g 12.6g
		にしんのしょうが煮		にしんのしょうが煮				
		野菜のかき揚げ	天ぷら粉 油 さつまいも	ちくわ	人参 玉ねぎ			
		ジョア ※牛乳無し		ジョア (ブルーベリー)				

い い 歯 の 日 献 立	18日 (水)	米粉パン 根菜ポトフ	米粉パン さつまいも オリーブ油	粗挽きつくね	玉ねぎ れんこん 大根 パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩	770kcal 35.2g 26.1g	609kcal 28.2g 21.5g
		パスタサラダ	スパゲティ	ツナ	きゅうり 人参	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
		甘酢肉団子 (中3こ)		甘酢肉団子				

食 育 の 日 台 湾 の 日	19日 (木)	ごはん ビーフンスープ	米 白ごま ビーフン ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 にら	中華スープ	741kcal 31.5g 21.1g	602kcal 5.59g 17.4g
		ルーローハン	砂糖	豚肉	小松菜 たけのこ にんにく	濃口しょうゆ 酒 みりん オイスターソース		
		小籠包 (中2こ)		小籠包				

20日 (金)		揚げパン ミネストローネ	パン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	739kcal 28.7g 25.3g	624kcal 24.5g 23.3g
		白菜とコーンのサラダ	オリーブ油 砂糖		白菜 コーン 人参	こしょう 酢 淡口しょうゆ 塩		
		オムレツ (デミソース)	砂糖	オムレツ		デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん		
24日 (火)		ごはん トックスープ	米 トックもち 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし	中華スープ 塩 淡口しょうゆ	839kcal 30.4g 24.4g	673kcal 24.8g 20.1g
		キンパ風混ぜごはんの具	砂糖 白ごま ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉	人参 小松菜 たくあん漬け にんにく	濃口しょうゆ 酒 コチュジャン		
		揚げ餃子 (中3こ)	油	餃子				
25日 (水)		パン ボークビーンズ	パン 砂糖 じゃがいも	豚肉 ミックスドビーンズ 大豆	玉ねぎ 人参	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	790kcal 34.8g 30.6g	653kcal 29.2g 27.3g
		ツナサラダ		ツナ	キャベツ 人参	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
		ウインナー		ボークウインナー				
26日 (木)		ごはん かきたま汁	米 でん粉	木綿豆腐 鶏卵	玉ねぎ 人参 えのきだけ きょうな	だしパック 淡口しょうゆ 酒 塩	819kcal 30.1g 31.8g	670kcal 24.7g 26.2g
		小松菜のおかマヨサラダ		かつお節	小松菜 人参 もやし	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ		
		鶏のから揚げ	油 でん粉	鶏肉	にんにく しょうが	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
27日 (金)		パン (カット) 豆乳コーンスープ	パン マーガリン じゃがいも	鶏肉 豆乳	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン コーンクリーム缶 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	749kcal 33.5g 27.1g	599kcal 27.4g 22.7g
		ポイルキャベツ			キャベツ 人参	塩 こしょう		
		ドライカレー		カレールウ	玉ねぎ 赤ピーマン コーン 枝豆	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉		



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。