

家庭数配布 2 月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	火	かきあげ天丼	牛乳	676 23.2 20.4	牛乳、いか、小町えび、卵 油あげ、みそ	米、油、小麦粉、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、だいこん
2	水	焼きカレーパン	牛乳	613 26.9 23.9	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、豚肉 レンズ豆、調理用牛乳、生クリーム わかめ	ミルクパン、油、小麦粉、さとう パン粉、ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり
3	木	大豆入りごはん	牛乳	579 24.7 13.6	牛乳、大豆、鶏肉、いわしのすり身 みそ	米、さとう、でん粉、さといも	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな ねぎ、ごぼう、だいこん
4	金	きつねうどん	牛乳	747 28.5 23.5	牛乳、鶏肉、油あげ、調理用牛乳 豚ひき肉	うどん、油、さとう、小麦粉、強力粉 ラード、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな 干しいたけ、たけのこ、いよかん
7	月	ごはん	牛乳	682 31.2 21.2	牛乳、豚ひき肉、えび、みそ、豆腐	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま油、ごま	玉ねぎ、干しいたけ、にんじん ピーマン、キャベツ、きゅうり
8	火	ごまごはん	牛乳	715 29.2 22.2	牛乳、さばの切り身、みそ、鶏肉 豆腐	米、ごま、さとう、ごま油、油 こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ 生しいたけ、しめじ、こまつな
9	水	ビスキュイトースト	牛乳	658 25.2 25.6	牛乳、豚肉、大豆、卵	食パン、バター、さとう、アーモンド粉 小麦粉、グラニュー糖、油 じゃがいも、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、レモン果汁
10	木	おかかごはん	牛乳	602 20.5 11.9	牛乳、けずり節、豚肉	米、ごま、さとう、こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ さやいんげん、えのきたけ、キャベツ
14	月	シーフードライス	牛乳	632 19.5 20.6	牛乳、鶏肉、えび、いか、豚肉 生クリーム	米、バター、油、さとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ しめじ、ホールコーン、こまつな パイン缶、黄桃缶、みかん缶、いちご
15	火	豚飯	牛乳	597 28.2 20.4	牛乳、豚肉、なると、鶏肉、豆腐 わかさぎ、卵	米、ごま油、油でん粉	干しいたけ、ちんげん菜、にんじん しめじ、こまつな
16	水	スパゲティビーンズ ソース	牛乳	706 25.1 20.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ピーマン、きゅうり ホールコーン、ポンカン
17	木	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳	630 27.2 16.5	牛乳、さわらの切り身、ひじき、みそ けずり節、わかめ	米、油、さとう、ごま、塩麴 アーモンド粉、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ
18	金	ミルクパン	牛乳	574 22.7 19.6	牛乳、豚ひき肉、豚肉 ピザチーズ	ミルクパン、油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
21	月	ごま茶めし	牛乳	643 26.1 16.5	牛乳、昆布、あげボール、さつまあげ 卵	米、ごま、さとう、こんにゃく ちくわぶ	にんじん、キャベツ、だいこん、もやし こまつな
22	火	ごはん	牛乳	707 29.2 21.3	牛乳、豚ひき肉、ひじき、豆腐、卵 みそ、わかめ	米、油、生パン粉、さとう、くず粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな
24	木	五目焼きそば	牛乳	704 23.7 23.3	牛乳、豚肉、えび、クリームチーズ 生クリーム、ヨーグルト	むし中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ はくさい、もやし、にら、みかん缶 黄桃缶、パイン缶、りんご、レモン果汁
25	金	フィッシュバーガー	牛乳	570 26.5 18.5	牛乳、メルルーサの切り身、卵 豚肉	丸パン、油、小麦粉、パン粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし こまつな、デコポン
28	月	あんかけごはん	牛乳	587 21.3 14.1	牛乳、豚肉、いか、卵	米、油、糸こんにゃく、さとう、くず粉 でん粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい 干しいたけ、えのきたけ、にら、りんご

月火水不金