



# 2月 給食予定献立表



日光市立大室小学校



平成26年度

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	えんぶん 塩分
1 (月)	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 五目みそ汁 みかん	牛乳 ハンバーグ ハム あぶらあげ みそ	ごはん バター さとう でん粉 じゃがいも	ほうれん草 とうもろこし だいこん 小松菜 にんじん みかん	654kcal	20.4g
2 (火)	バターロール 牛乳 イタリアンサラダ チキンオーブン焼き 白菜のクリーム 煮	牛乳 とり肉 いか チキンオーブン焼き	パン バター	ブロッコリー アスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい チンゲン菜 赤ピーマン	650kcal	28.5g
3 (水)	いか天井 牛乳 しめじ和え 田舎汁	牛乳 いか天ぷら あぶらあげ 豆腐 みそ	ごはん 油 ごま さといも	もやし ぶなしめじ はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ 小松菜	636kcal	22.3g
4 (木)	アップルパン 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ とちおとめゼリー	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ツナ	パン めん 油 ゼリー	にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし もやし	667kcal	25.2g
5 (金)	わかめご飯 牛乳 厚焼卵 五目きんぴら 石狩汁	牛乳 厚焼卵 みそ 牛肉 さつまあげ 鮭	ごはん 油 ごま じゃがいも さとう バター	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	613kcal	18.8g
8 (月)	ご飯 牛乳 揚げ餃子 大阪漬け 豆腐とえびの中華炒め	牛乳 餃子 えび 豆腐 ぶた肉 えだ豆	ごはん 油 ごま油 でん粉	きゅうり だいこん はくさい にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ	604kcal	20.4g
9 (火)	セルフドッグ 牛乳 ほうとう りんご	牛乳 ウィナー ぶた肉 あぶらあげ みそ	パン ほうとう	キャベツ にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい ぶなしめじ りんご	619kcal	25.5g
10 (水)	ご飯 牛乳 焼き魚(ホキ) ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 ホキ とり肉 みそ 豆腐	ごはん ごま 油 さつまいも	キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	604kcal	15.9g
11 (木)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	ごはん 油 麦 じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	650kcal	17.4g
12 (金)	ご飯 牛乳 ヒレカツ ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 ヒレカツ とり肉	ごはん 油	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	623kcal	28.3g
15 (月)	三色丼 牛乳 けんちん汁 牛乳ババロア	牛乳 とり肉 卵 豆腐	ごはん 油 ごま さといも さとう ババロア ごま油	ほうれん草 ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はくさい	700kcal	23.6g
16 (火)	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン 温野菜サラダ メープル&マーガリン	牛乳 ウィナー ハム チーズ	パン めん 油 メープル&マーガリン バター	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス ブロッコリー カリフラワー	700kcal	27.4g
17 (水)	ご飯 牛乳 ブリの幽庵(ゆうあん)焼き 即席漬け 豚汁 さけぱっぱ	牛乳 ブリ ぶた肉 みそ 豆腐	ごはん ごま 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	643kcal	22.4g
18 (木)	<b>【クリスマス献立】</b> 黒パン 牛乳 鶏から揚げレモンソース ブロッコリーサラダ 春雨スープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ケーキ	パン 油 はるさめ さとう でん粉	ブロッコリー きゅうり はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし		
19 (金)	ご飯 牛乳 納豆 筑前煮 白菜のおひたし	牛乳 納豆 とり肉 かつおぶし さつまあげ	ごはん 油 さとう さといも	はくさい ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ たけのこ だいこん こんにゃく	615kcal	16.7g
22 (月)	ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 切干し大根煮 むらくも汁	牛乳 さばのみぞれ 煮 卵 わかめ とり肉 あぶらあげ	ごはん でん粉 さとう 油	切干し大根 にんじん 干しいたけ たまねぎ	610kcal	19.6g
					26.0g	2.43g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。