



# 2月 給食予定献立表



日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる あか	熱や力のもとになる きいろ	体の調子をととのえる みどり	エネルギー	脂質
					たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	【節分献立】 わかめご飯 牛乳 いわしのごま衣揚げ 大阪漬け みそ汁 福豆	牛乳 いわし あぶらあげ みそ だいず わかめ	ごはん ごま じゃがいも	きゅうり だいこん はくさい もやし	620kcal	24.6g
					24.1g	2.94g
3 (火)	コッペパン 牛乳 焼きそば れんこんサラダ いよかん とちおとめジャム	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	パン めん 油 とちおとめジャム	にんじん キャベツ きゅうり れんこん いよかん もやし とうもろこし	687kcal	25.4g
					23.9g	3.25g
4 (水)	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ 野菜のおひたし さわ煮椀	牛乳 ハンバーグ かつおぶし ぶた肉	ごはん さとう でん粉 ごま	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん もやし ほうれん草 だいこん ぶなしめじ ごぼう ねぎ	604kcal	19.4g
					25.4g	2.82g
5 (木)	黒パン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ クリームシチュー マーガリン	牛乳 とり肉 オムレツ	パン バター マーガリン	にんじん たまねぎ じゃがいも とうもろこし ブロッコリー アスパラ きゅうり	612kcal	28.0g
					23.0g	2.83g
6 (金)	スタミナ丼 牛乳 ほうれん草のスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	ごはん でん粉 油 ゼリー	にんじん たまねぎ なら ほうれん草	646kcal	18.5g
					30.0g	2.79g
9 (月)	ご飯 牛乳 焼き魚(ほっけ) おかか和え キムチ入り豚汁 フルーツ杏仁	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ ぶた肉 かつおぶし	ごはん じゃがいも 油 フルーツ杏仁	ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ	603kcal	15.9g
					27.2g	2.74g
10 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ コールスローサラダ コーンと白いんげんのスープ	牛乳 ウィナー アンサンブルエッグ 白いんげん豆 きな粉	パン バター 油 グラニュー糖	キャベツ きゅうり パセリ とうもろこし たまねぎ	664kcal	31.9g
					23.8g	2.39g
12 (木)	セルフドッグ 牛乳 チャンポンメン りんご	牛乳 ウィナー えび ぶた肉 いか ナルト	パン めん 油	にんじん たまねぎ もやし りんご キャベツ	650kcal	25.8g
					28.4g	2.46g
13 (金)	【初午献立】 ご飯 牛乳 ヒレカツ しもつかれ はくさいの磯和え	牛乳 ヒレカツ 鮭 大豆 あぶらあげ のり	ごはん 油 ごま	だいこん にんじん はくさい	609kcal	19.0g
					30.3g	2.28g
16 (月)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ピーチゼリー 福神漬け	牛乳 ぶた肉 わかめ 海藻ミックス	ごはん 麦 油 じゃがいも ゼリー	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	664kcal	17.2g
					20.4g	2.95g
17 (火)	コッペパン 牛乳 ソフトチョコ 野菜コロッケ ハムと大根のサラダ ミネストローネ	牛乳 ハム チーズ ウィナー 白いんげん豆	パン じゃがいも マカロニ バター ソフトチョコ 油	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん キャベツ トマト	666kcal	28.1g
					23.1g	3.28g
18 (水)	ご飯 牛乳 おでん 納豆 小松菜のアーモンド和え	牛乳 ちくわ がんも さつまあげ こんぶ 納豆 アーモンド	ごはん さとう	キャベツ 小松菜 にんじん こんにやく だいこん	630kcal	19.7g
					27.6g	2.88g
19 (木)	ミルクパン 牛乳 ビーンズサラダ ならとひき肉のピリ辛スパゲティ いちごヨーグルト マーガリン	牛乳 豆 ぶた肉 ヨーグルト	パン めん 油 マーガリン	にんじん たまねぎ なら ぶなしめじ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	708kcal	24.1g
					26.5g	2.32g
20 (金)	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 ししゃもフライ わかめ さつまあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう バター ごま 油	ごぼう にんじん こんにやく とうもろこし ねぎ もやし	651kcal	21.3g
					23.3g	2.66g
23 (月)	ご飯 牛乳 ならまんじゅう チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 豆腐 わかめ	ごはん さとう ごま 油 でん粉	たけのこ にんじん しいたけ ピーマン チンゲン菜	601kcal	20.7g
					23.1g	2.23g
24 (火)	黒パン 牛乳 肉だんご ごぼうサラダ 煮込みうどん マーガリン	牛乳 とり肉 なんと 肉だんご あぶらあげ	パン マーガリン うどん	にんじん きゅうり ごぼう とうもろこし しいたけ ねぎ 小松菜	606kcal	23.7g
					23.5g	3.87g
25 (水)	手巻寿司(ツナ・きゅうり・梅びしお) 牛乳 けんちん汁 フルーツミックスゼリー	牛乳 ツナ のり 豆腐	ごはん 油 ごま油 さといも ゼリー さとう	きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん にんじん こんにやく はくさい	593kcal	20.6g
					21.7g	3.07g
26 (木)	フルーツサンド 牛乳 エビ団子スープ スコッチエッグ	牛乳 エビボール スコッチエッグ	パン ホイップ はるさめ	にんじん はくさい みかん パイン もも	618kcal	29.3g
					20.3g	2.29g
27 (金)	ハヤシライス 牛乳 かまぼこサラダ デコポン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	ごはん じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり デコポン グリンピース	676kcal	19.7g
					20.9g	2.75g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。