



2月 給食予定献立表

日光市立大室小学校



平成27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	脂肪
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	塩分
1 (月)	三色丼 牛乳 田舎汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 みそ たまご あぶらあげ	ごはん さとう 油 ごま さといも	にんじん だいこん はくさい ほうれん草 こんにゃく ねぎ こまつな みかん	680kcal	21.9g
					26.8g	2.70g
2 (火)	セルフドック(ウインナー・ポイル キャベツ・ケチャップ) 牛乳 チャンポンメン	牛乳 ウインナー ぶた肉 エビ なると いか	ミルクパン 中華めん 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	634kcal	25.8g
					28.6g	2.62g
3 (水)	【節分献立】 わかめごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 小松菜のアーモンド和え すまし汁 福豆	牛乳 わかめ みそ いわし ふくまめ かまぼこ とうふ	ごはん ごま アーモンド さとう	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	581kcal	17.6g
					23.9g	3.30g
4 (木)	バターロール 牛乳 白身魚フライ(ソース) コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 白身魚 ぶた肉 なると	バターロール 油 ワンタン ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい たけのこ とうもろこし	605kcal	25.7g
					23.7g	3.50g
5 (金)	【初午献立】 黒米ごはん(ごま塩) 牛乳 厚焼たまご しもつかれ けんちん汁	牛乳 たまご とうふ だいた 鮭 あぶらあげ	ごはん 黒米 ごま油 ごま さといも	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく	587kcal	16.0g
					24.9g	2.43g
8 (月)	スタミナ丼 牛乳 石狩汁 グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 鮭 みそ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい アスパラ こんにゃく だいこん にら ねぎ グレープフルーツ	604kcal	15.9g
					27.8g	2.05g
9 (火)	ミルクパン(とちおとめジャム) 牛乳 カマンベールチーズコロケ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 チーズ エビ いか ハム まめ	ミルクパン バター ジャム じゃがいも ドレッシング マカロニ	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん きゅうり トマト キャベツ たまねぎ アスパラ	629kcal	23.0g
					24.4g	2.99g
10 (水)	ごはん 牛乳 トロほっけの白しょうゆ焼 ほうれん草の磯和え むらくも汁 白桃ヨーグルト	牛乳 ほっけ のり とり肉 たまご わかめ ヨーグルト	ごはん ごま かたくりこ	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ もも	583kcal	14.7g
					26.6g	2.33g
12 (金)	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ アセロラゼリー	牛乳 きゅう肉 わかめ	ごはん バター むぎ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり こんにゃく グリンピース とうもろこし	693kcal	19.1g
					19.0g	2.88g
15 (月)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 中華和え 八宝菜	牛乳 ぶた肉 わかめ エビ いか	ごはん ごま油 かたくりこ はるさめ ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	598kcal	15.9g
					25.1g	2.62g
16 (火)	米粉パン(はちみつ&マーガリン) 牛乳 にらとひき肉のピリ辛スパゲティ グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉	米粉パン はちみつ 油 スパゲティ マーガリン ドレッシング	にんじん しめじ とうもろこし 赤パプリカ たまねぎ アスパラ きゅうり ブロッコリー にら	694kcal	26.8g
					27.0g	2.20g
17 (水)	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 なると たまご わかめ	ごはん 油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ はくさい もも キャベツ にら	605kcal	19.5g
					20.6g	3.34g
18 (木)	ミルクパン 牛乳 トマトオムレツ 温野菜サラダ クラムチャウダー	牛乳 ハム たまご あさり チーズ	ミルクパン バター じゃがいも ドレッシング	トマト アスパラ にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー パセリ	598kcal	25.6g
					25.4g	3.11g
19 (金)	【地産地消献立:にら】 ごはん 牛乳 ぶりの照焼 にらともやしの和え物 豚汁	牛乳 ぶり ハム ぶた肉 とうふ みそ	ごはん ごま じゃがいも 油 ドレッシング	にら にんじん もやし だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	602kcal	19.9g
					26.1g	1.77g
22 (月)	ごはん 牛乳 納豆 小松菜とちくわの和え物 肉じゃが	牛乳 なっとう ぶた肉 ちくわ かつおぶし	ごはん ごま じゃがいも 油 さとう	こまつな もやし たまねぎ にんじん しらたき いんげん	629kcal	16.0g
					24.5g	2.27g
23 (火)	【3の2リクエスト献立】 ミルクパン(チョコクリーム) 牛乳 鶏のから揚げ ハムと大根のサラダ コーンスープ 雪見だいふく	牛乳 とり肉 ハム 生クリーム 雪見だいふく	ミルクパン 油 チョコクリーム かたくりこ バター ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし パセリ	760kcal	34.5g
					28.4g	2.66g
24 (水)	ごはん 牛乳 トロあじのねぎ塩焼 ほうれん草のごま和え どさんこ汁	牛乳 あじ みそ ぶた肉 わかめ	ごはん ごま 油 じゃがいも	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ とうもろこし	569kcal	15.8g
					26.0g	1.99g
25 (木)	はちみつパン 牛乳 焼きそば ブロッコリーサラダ いよかん	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	はちみつパン 油 焼きそばめん ドレッシング	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー きゅうり とうもろこし いよかん	652kcal	20.4g
					25.3g	3.38g
26 (金)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ とちおとめヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし いちご	688.0g	19.10g
					21.0g	3.37g
29 (月)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 即席漬 五目味噌汁 抹茶プリン	牛乳 さば なまあげ みそ	ごはん ごま じゃがいも 抹茶プリン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれん草	611kcal	17.4g
					24.0g	2.34g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。