

2月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター

Aブロック

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる		調味料他	小学校 (中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩 (g)
1 木	ごはん	高知県の郷土料理献立				ご飯			624
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ	◇かつおカツ					油		2.0
	たいものころばし (里芋のごまに)	とり肉		にんじん・さやいんげん		里いも・砂糖	油・ごま	酒・みりん・うすくちしょうゆ・かつおだし	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	大根・ねぎ			かつおだし	
2 金	ごはん	節分献立				ご飯			663
	牛乳		牛乳	守谷市産キャベツ					
	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	2.3
	ひじきサラダ	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・ごしょう	
	いわしのつみれじる	◇いわしのつみれ・油揚げ・みそ		にんじん・ごまつな	白菜・しめじ・ねぎ			かつおだし	
	福豆	大豆							
5 月	ごはん					ご飯			633
	牛乳		牛乳						
	納豆	◇納豆							2.0
	しょうががあえ	かまぼこ		ごまつな・にんじん	白菜・しょうが			しょうゆ・みりん	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・みりん	
6 火	丸パン					◇丸パン			635
	牛乳		牛乳						
	メンチカツデミグラスソース	◇メンチカツ				砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	2.9
	チーズサラダ	チーズ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・ごしょう	
	かぶのスープ	とり肉		にんじん	かぶ・玉ねぎ・しめじ		オリーブ油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・ごしょう・ガーリックパウダー	
7 水	ごはん					ご飯			621
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン・ケチャップ・酢・しょうゆ	2.1
	野菜のピーフンいため	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	ピーフン	ごま油	中華スープストック・塩・ごしょう・オイスターソース	
	ちゅうかスープ	なると・とり肉		にんじん・ごまつな	もやし・ねぎ・しょうが		油	中華スープストック・塩	
8 木	ごはん					ご飯			654
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそうオムレツ	◇ほうれん草オムレツ							2.1
	冬野菜のポークカレー	ぶた肉		にんじん・ブロッコリー・トマト	しょうが・にんにく・大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	
	フルーツカクテル				もも	砂糖◇カクテルゼリー			
9 金	ソフトめん					ソフトめん			637
	牛乳		牛乳						
	さつまいもの鬼まん					◇おにまん			2.8
	塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	
	とりなばんじる	とり肉・生揚げ		にんじん・ごまつな	ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・とうがらし	
13 火	ミルクパン					◇ミルクパン			637
	牛乳		牛乳						
	バジルチキンソテー	とり肉					オリーブ油	ごしょう・塩・ガーリックパウダー・バジル	2.9
	ペンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぶん	バター	塩・ごしょう・白ワイン	
	カレースープ	ソーセージ		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	酒・チキンブイヨン・コンソメ・しょうゆ・カレー粉・塩	
14 水	ごはん					ご飯			671
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグてりやきソース	◇ハンバーグ				砂糖・でんぶん		しょうゆ・酢・みりん	2.2
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし・酒・うすくちしょうゆ・塩	
15 木	スパゲティミートソース	ぶた肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	ケチャップ・デミグラスソース・中華ソース・ホワイトソース・コンソメ・塩・ごしょう	656
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇コロッケ	油		2.3
	卵のミモザサラダ	たまご		にんじん	キャベツ・グリーンピース		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・ごしょう・ガーリックパウダー	
	ミルメーク (ココア)					◇ココアシロップ			
16 金	ごはん					ご飯			623
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい (2・3個)	◇しゅうまい							2.0
	野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん・にら	にんにく・しょうが・れんこん・玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
	キムチスープ	とり肉・とうふ		にら	ねぎ・白菜・えのきたけ・◇白菜キムチ	砂糖	ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ・チキンブイヨン・ガーリックパウダー・塩	
19 月	ごはん					ご飯			641
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば						塩	2.3
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	豚汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ごまつな	大根・玉ねぎ・ごぼう・ごんにやく・しめじ		油	酒・かつおだし	
20 火	コッペパン	世界の料理 アメリカ				◇コッペパン			627
	牛乳		牛乳						
	フランクフルトソーセージ	◇フランクフルトソーセージ				砂糖		ケチャップ・ウスターソース	3.1
	チリコンカン	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	赤ワイン・ケチャップ・チリパウダー・ごしょう・塩	
	アルファベットスープ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ		チキンブイヨン・コンソメ・塩・ごしょう・ガーリックパウダー	
21 水	ごはん					ご飯			674
	牛乳		牛乳						
	やきししゃも (2個)		ししゃも						2.2
	りっちゃんサラダ トマトドレッシング	ローズハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	ごしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ	
	生あげのちゅうかに	生あげ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・ごしょう・かつおだし	
22 木	ごはん					ご飯			644
	牛乳		牛乳						
	ピビンバ肉そぼろ	ぶた肉・とり肉・みそ			しょうが・玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・デンメンジャン・みりん・酒	2.5
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・ごしょう・とうがらし	
	トクツク (韓国風雑煮)	ローズハム		にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ	トック・でんぶん	ごま油	しょうゆ・酒・塩・中華スープストック	

