



2月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター

Cブロック

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			エネルギー (k cal)	
			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		たんぱく質 (g)	
			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)	
2 月		ごはん					ご飯			761	
		牛乳		牛乳							
		焼きぎょうざ (3こ)	◇ぎょうざ								
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・にんじん	しょうが・たけのこ にんにく	さとう・でんぱん	ごま油	しょうゆ・酒 オイスターソース		
		わかめスープ	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ			ちゅうかスープストック 塩・しょうゆ	31.6 2.0	
3 火		ごはん	※ 節分献立 ※				ご飯			874	
		牛乳		牛乳							
		いわしフライ	いわし				こむぎこ・パン粉	油	ソース		
		ぶた肉とこんにゃくのごまいため	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	こんにゃく・ねぎ	さとう	油・ごま	しょうゆ・みりん		
		けんちん汁	あつあげ		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	里いも		しょうゆ・塩・酒・かつおだし		
		福豆	ふくまめ							2.3	
4 水		コッペパン					◇コッペパン			895	
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	さとう		デミグラスソース・赤ワイン ウスターソース		
		パ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・でんぱん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ		
		ミネストローネ	ベーコン		ブロッコリー にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・チキンブイオン 塩・こしょう・白ワイン	33.3 4.0	
5 木		ごはん					ご飯			798	
		牛乳		牛乳							
		とりささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー 酒・塩		
		ぶた肉とれんこんのスタミナいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・玉ねぎ にんにく・しょうが		ごま油	酒・しょうゆ・塩 トウバンジャン		
		春雨スープ	とり肉・なると		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩 ちゅうかスープストック	33.9 2.6	
6 金		ソフトめん					◇ソフトめん			807	
		牛乳		牛乳							
		ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ しらたき	じゃがいも・さとう	ごま油	コチュジャン・しょうゆ 酒・みりん		
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり とうもろこし	さとう	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢		
		きつね汁	とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし・こんぶだし	35.4 3.9	
9 月		ごはん					ご飯			827	
		牛乳		牛乳							
		ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・玉ねぎ・たけのこ	さとう	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		
		ナムル			にんじん ほうれんそう にんじん	もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう とうがらし		
		トックスープ	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・でんぱん	ごま油	しょうゆ・酒・塩 ちゅうかスープストック	28.2 3.1	
10 火		ごはん					ご飯			913	
		牛乳		牛乳							
		ゼリーあえ					◇カクテルゼリー				
		ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう		
		スパイスカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ ◇ソテーオニオン	じゃがいも さとう・こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・トマトソース しょうゆ・がらスープ・カレーこ ターメリック・ローレル・塩 ガラムマサラ・こしょう	27.6 2.4	
12 木		ごはん					ご飯			808	
		牛乳		牛乳							
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼								
		ひじきと大豆のにももの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ・ごぼう えのきたけ・ねぎ	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん		
		とりごぼう汁	とり肉・油あげ		にんじん			ごま油	しょうゆ・酒・かつおだし・塩	39.1 2.7	
13 金		ココアあげパン (乳卵無)					◇乳卵不使用コッペパン ◇ミルメークココア	油	◇純ココア	811	
		牛乳		牛乳							
		米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ・さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢		
		ぶた肉と大豆のトマトにこみ	ぶた肉・大豆 赤いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・チリパウダー		
		ヨーグルト		◇ヨーグルト						29.0 2.6	
16 月		ごはん					ご飯			865	
		牛乳		牛乳							
		ホイコーロー	ぶた肉・あつあげ・みそ		赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぱん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒		
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごま油	しょうゆ・酢		
		五目スープ	◇ミニミートボール		にんじん	白菜・とうもろこし	でんぱん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかスープストック オイスターソース	30.8 3.3	
17 火		ごはん					ご飯			758	
		牛乳		牛乳							
		手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	さとう・でんぱん		酒		
		しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	白菜・しょうが			しょうゆ・みりん		
		すまし汁	ぶた肉		にんじん	大根・ねぎ	さといも		酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし	31.7 3.4	
18 水		ミルクパン	※ 世界の料理献立【イタリア】※				◇ミルクパン			874	
		牛乳		牛乳							
		とり肉のバジルソース	とり肉					オリーブ油	酒・こしょう・塩・バジル ガーリックパウダー		
		ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	◇ニョッキ・さとう	オリーブ油	赤ワイン・バヤシフレーク ウスターソース・ケチャップ		
		かぶのズッパ	ベーコン		にんじん	かぶ・玉ねぎ	大麦	油・オリーブ油	塩・こしょう 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	44.2 3.8	

