



令和5年2月 給食献立表



| 日 (曜) | 主食 一汁 汁物 | 主菜 副菜 副々菜 | 牛 乳 | おもな材料 | | | | | 栄養価 | | | |
|---|-------------------|---|--------|--------------------------|------------------|-------------------------------|--|---|---|-----------------|--------------|-----------|
| | | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | | 魚・肉・ 卵・大豆 | 牛乳・小 魚・海藻 | 緑黄色野 菜 | その他の 野菜・果物 | 穀類・いも類・ 砂糖 | 種実類・油脂 類 | | | |
| 1 (水) | 麦ご飯 澄まし 汁 | 鯖の味噌煮 節分豆 大根と厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 | ○ | 鯖 厚揚げ かつおぶし | 牛乳 わかめ | 人参 ねぎ | グリーンリーフ 胡瓜 大根 | 米・押し麦 砂糖 麩 | 料理酒・みりん しょう油・ごま 出汁・酢 | 837 | 37.2 | 22.5 |
| 6 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | 鶏の揚げおろし煮 がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え | ○ | 鶏肉 がんもどき みそ | 牛乳 わかめ いりこ | 人参・ねぎ キヌサヤ ほうれん草 | 大根・玉葱 グリーンリーフ なめこ | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉 | 塩・胡椒・みりん サラダ油・ほんだし しょう油・出汁 | 1,000 | 41.9 | 36.6 |
| 7 (火) | 麦ご飯 中華 スープ | 八宝菜 五目大豆煮 胡瓜とささみの中華和え | ○ | 豚肉 えび 卵・鶏肉 大豆 | 牛乳 | キヌサヤ 人参 青梗菜 | 筍・胡瓜 きくらげ 玉葱・白菜 もやし | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉 蓮根・蒟蒻・コーン グリーンピース | しょう油・みりん 料理酒・中華調味料 オスターソース・ごま みりん・ごま油 | 838 | 39.2 | 19.9 |
| 8 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | いわしのかば焼き 肉じゃが インゲンのツナマヨ オレンジジュース | ○ | 鰯 牛肉 ツナ みそ | 牛乳 いりこ | インゲン 人参 ねぎ | グリーンリーフ 玉葱・白菜 オレンジ | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・グリーンピース 蒟蒻・薄力粉 | 料理酒・みりん サラダ油・マネズ しょう油・塩ツヨク 蒲焼のたれ | 997 | 35.4 | 34.0 |
| 9 (木) | 麦ご飯 澄まし 汁 | とろーりカツ丼 糸こんにゃくの炒り煮 三色なます | ○ | 豚肉 卵・鯉節 練り製品 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 キヌサヤ ねぎ | しいたけ 大根 胡瓜 | 米・押し麦 砂糖・薄力粉 パン粉・蒟蒻 でんぷん | サラダ油・料理酒 しょう油・出汁 みりん・酢 ほんだし | 918 | 33.6 | 28.7 |
| <p>新メニュー☆多 郷土食シリーズ②鹿児島編 今月の新メニューは鹿児島県の郷土料理です</p> | | | | | | | | | | | | |
| 10 (金) | 麦ご飯 さつま 汁 | 桜島鶏の天ぷら 油そーめん 牛蒡サラダ | ○ | 桜島鶏 豚肉 味噌 厚揚げ | 牛乳 | 人参 ねぎ | しいたけ 大根・牛蒡 グリーンリーフ | 米・押し麦 ソーメン・砂糖 蒟蒻・枝豆 小麦粉・片栗粉 | サラダ油・料理酒 出汁・醤油・みりん 塩ツヨク・ごま油 マネズ・カレー粉 | | | |
| 13 (月) | 麦ご飯 澄まし 汁 | チキンのピザ焼き アパウとコーンのリネ 小松菜のごま和え | ○ | 鶏肉 かつおぶし | 牛乳 チーズ | アパウ・ピーマン 小松菜・人参 かいわれ | グリーンリーフ | 米・押し麦・素麺 砂糖・薄力粉 とうもろこし | 塩・胡椒・醤油 サラダ油 ピザソース | 916 | 40.7 | 31.0 |
| 14 (火) | 麦ご飯 コーン スープ | バジルトンカツ アガティホリタツ インゲンのピーナツ和え チョコババロア | ○ | 豚肉 卵 牛肉 | 牛乳 生クリーム | 人参・ピーマン バジル インゲン パセリ | グリーンリーフ 玉葱 | 米・押し麦 パン粉・薄力粉 とうもろこし パスタ | サラダ油・塩ツヨク ドレッシング・ケチャップ ピーナツ・みりん チョコレート・スープの素 | 1,170 | 40.4 | 45.7 |
| 15 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | さわらの立田天ぷら 切干大根の煮付 マドアツラダ | ○ | 鯖 練り製品 みそ | 牛乳 わかめ いりこ | 人参 ねぎ | 生姜 グリーンリーフ 大根・椎茸 | 米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも | しょう油・出汁・ソース 料理酒・マネズ サラダ油・塩ツヨク | 908 | 33.0 | 27.8 |
| 16 (木) | かしわ 麦ご飯 味噌汁 | 鶏つくねのおろしソース 金平蓮根 白菜の柚子香和え | ○ | 鶏肉 みそ | 牛乳 わかめ いりこ | 人参 ねぎ | 牛蒡・生姜 大根・椎茸・キャベツ 玉葱・白菜 グリーンリーフ・柚子 | 米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん 蓮根 | しょう油・ほんだし 料理酒・ごま みりん・ごま油 出汁 | 881 | 35.7 | 16.0 |
| 17 (金) | 麦ご飯 かき玉 汁 | 豚肉のしょうが炒め 里芋と蒟蒻の煮物 マメ豆サラダ | ○ | 豚肉 大豆 卵 かつおぶし | 牛乳 | 人参 インゲン ねぎ | 玉葱 生姜・にんにく | 米・押し麦 里芋・枝豆 砂糖 さつま芋 | しょう油・塩ツヨク 料理酒・マネズ サラダ油・出汁 ほんだし | 956 | 42.2 | 28.5 |
| 27 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | チキン南蛮 蒟蒻と青菜の炒め物 もやしのおかか和え | ○ | 鶏肉 卵 かつおぶし みそ | 牛乳 わかめ いりこ | 人参 小松菜 ほうれん草 ねぎ | 玉葱 レモン グリーンリーフ もやし | 米・押し麦 蒟蒻・砂糖 小麦粉 | 塩・胡椒・マネズ サラダ油・ほんだし しょう油・ごま 酢・ごま油・出汁 | 1,023 | 40.7 | 40.1 |
| 28 (火) | 麦ご飯 中華 スープ | 牛肉と厚揚げのオスターソース 焼きビーフン サッポロポテト | ○ | 牛肉 厚揚げ 練り製品 | 牛乳 わかめ | 人参 ピーマン ねぎ | 生姜・にんにく 玉葱 きくらげ | 米・押し麦 ビーフン じゃがいも加工品 春雨 | オスターソース・ごま サラダ油 鶏がらスープ 塩・胡椒 | 941 | 30.5 | 32.0 |

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

| | | | |
|--|-----|------|------|
| 栄養価平均値 | 949 | 37.5 | 30.2 |
| 食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |