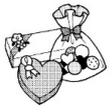


2月 予定献立表

日(曜) ☆13時~14時 ◎たんばく費	献立名	献立の材料	 かみかみ献立	 ブックスランチ
2(月)	牛乳	牛乳		
	ライスボール	ライスボール(乳なし)		
	☆662 ◎23.6	ラビオリスープ	チンタン 白こしょう コンソメ ラビオリ たまねぎ にんじん ほうれんそう 食塩 しめじ キャベツ セロリー	
	ミックスサラダ	じゃがいも キャベツ きゅうり 食塩 コーン にんじん 油 白こしょう 米酢 砂糖		
3(火) せつぶん献立	にゅうさんぎんデザート	カップヤクルト		
	牛乳	牛乳		
	☆632 ◎26.9	むぎごはん	米 麦	
	いわしのかばやきどん	いわし でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒		
4(水)	けんちんじり	さといも だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ 豆腐 こんにゃく 油 かつお節 しょうゆ 食塩		
	かまぼこ	鬼かまぼこ		
	☆644 ◎30.3	きなこだいす	炒り大豆 黒砂糖 食塩 きなこ	
	牛乳	牛乳		
5(木)	こぎつねずし	米 砂糖 酒 ごま 食塩 米酢 豚肉 にんじん 油揚げ かんぴょう さやえんどう 油 しょうゆ みりん		
	かつおのりょうていあげ	かつおの料亭揚げ(かつお・パン粉・バター・ミックス・醤油・砂糖・酒・かつお節I粒・生姜・あおさ・小麦粉・加工でん粉)		
	☆677 ◎23.2	ゆばいりすましじる	にんじん 酒 食塩 しょうゆ(しろ) かつお節 わかめ こまつな 豆腐 だいこん 生ゆば	
	牛乳	牛乳		
6(金)	おしむぎごはん	米 麦		
	カツカレー	にんにく しょうが トマト缶 ウスターソース ホウカスソース デミグラスソース ローリエ粉 クロウブ粉 食塩 カレーフレーク(ノンアル) 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん 炒めオニオン セロリー コンソメ 油 赤ワイン		
	てづくりふくじんづけ	きゅうり 食塩 だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 みりん		
	ぼんかん	ぼんかん(柑橘類)		
9(月)	☆542 ◎20.8	ジョアマスカット	飲用牛乳の代わりです。飲用牛乳停止者は、提供無しとなります。	
	みそけんちんうどん	鶏肉 さといも だいこん 豆腐 こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 油 ごま油 しょうゆ かつお節 赤みそ 白みそ		
	じごなうどん	地粉うどん		
	じゃがいももち	ポテトサラダベース 食塩 白こしょう 豆乳 砂糖 チーズ 油 でん粉		
10(火)	☆745 ◎29.4	じゃこドレサラダ	だいこん キャベツ 食塩 きゅうり 砂糖 にんじん こまつな ちりめんじゃこ ごま油 しょうゆ 米酢	
	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	あぶらふのたまごとし	砂糖 しょうゆ みりん かつお節 さやいんげん 食塩 たまねぎ 生揚げ じゃがいも にんじん たけのこ 鶏肉 鶏卵 仙台麩 油		
11(水)	☆578 ◎22.8	みやぎけん郷土料理		
	おくすがけ	さといも にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 油揚げ 温麺 こまつな 食塩 しょうゆ でん粉 かつお節 酒 油		
	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ(豆乳・加工油脂・ブルーベリー果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・麦芽糖・砂糖・植物油・米粉・大豆粉・レモン果汁・小麦不使用しょうゆ)		
	牛乳	牛乳		
12(木)	ちゅうかふう あおなごはん	米 たけのこ 酒 しょうゆ チンタン ごま油 豚肉 にんじん えび 油 食塩 こまつな 砂糖		
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも・パン粉・でん粉・小麦粉・コーンフラワー・ぶどう糖)油		
	☆622 ◎25.3	すいぎょうざスープ	しょうゆ ホウカスソース ねぎ 食塩 白こしょう 酒 わかめ はくさい えのきたけ いら 中華スープ 水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・原脂・ねぎ・生姜ペースト・みりん・清酒・小麦粉・ミックス粉・植物性たん白・大豆粉・しょうゆ・砂糖・ポークエキス)	
	牛乳	牛乳		
13(金)	☆703 ◎26.1	ちゃめし	米 かつお節 しょうゆ 酒 食塩 砂糖	
	おでん	にんじん だいこん こんにゃく じゃがいも がんもどき ちくわ 鶏肉 酒 さつま揚げ 砂糖 みりん 昆布 しょうゆ 砂糖 白玉団子 かつお節		
	こまつなとわかめのサラダ	砂糖 米酢 こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油 米酢		
	オレンジ	オレンジ		
14(土)	牛乳	牛乳		
	☆634 ◎22.8	こどもパンスライス	こどもパン(乳なし)	
	しろみさかなバジルフライ	白身魚香草フライ(ホキ・たまねぎ・にんじん・ワンタンの皮・バジルペースト・なたね油・食塩・小麦たん白・香辛料・酵母I粒・パン粉・バター液)油		
	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース		
15(日)	バレンタイン献立			
	きのこスープ	こまつな チンタン コンソメ 油 白ワイン 食塩 白こしょう たもぎたけ オリーブ油 にんにく		
	ブラウニー	小麦粉 ベーキング粉 ココア 砂糖 食塩 豆乳 鶏卵 パター 干ぶどう		
	牛乳	牛乳		
16(月)	☆634 ◎22.8	ターメリックライス	米 ターメリック粉 オリーブ油 食塩	
	シュクメルリ	グリーンピース 油 バター 白豆ペースト チンタン 牛乳 食塩 白こしょう 小麦粉 鶏肉 にんにく たまねぎ にんじん さつまいも しめじ チーズ		
	ビーンズサラダ	大豆 きゅうり 食塩 キャベツ 白こしょう たまねぎ りんご酢 油 砂糖		
	金時豆 ひよこ豆			

日(曜) ☆1材料-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立	🍷 ブックスランチ
17(火) ☆645 ◎25.1	牛乳	牛乳		
	きびいりごはん	米 きび		
	いかととうふのチリソース	チンタン マッシュルーム 砂糖 しょうゆ チリパウダー ケチャップ 食塩 中華スープ しょうが でん粉 にんにく いか 油 豆腐 たまねぎ にんじん		
	チョコレギサラダ	赤ピーマン わかめ しょうゆ ごま油 キャベツ にんにく コチュジャン 食塩 砂糖 ごま のり きゅうり こまつな		
	パンナコッタふうみかん	パンナコッタ風みかん(豆乳加工食品・水あめ・砂糖・食塩・酵母1粒・みかん果汁・ぶどう糖果糖液糖)		
18(水) ☆615 ◎19.5	牛乳	牛乳		
	まっちゃんあげパン	米粉パン(乳なし) 油 抹茶 砂糖		
	ABCスープ	油 食塩 ローリエ粉 白こしょう チンタン セロリー マカロニ こまつな ベーコン コーン キャベツ たまねぎ にんじん		
	パリパリかいそうサラダ	ワタンの皮 油 しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン		
	はるか	はるか(柑橘類)		
6年生リクエスト献立	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	れんこんハンバーグおろしソース	食塩 白こしょう ひじき しょうゆ 砂糖 だいこん しょうゆ 米酢 みりん 豚肉 豆腐 たまねぎ 油 鶏卵 パン粉 れんこん しょうが ごま		
	みそしる	こまつな たまねぎ わかめ ねぎ 白みそ 赤みそ かつお節		
	ほうれんそうサラダ	ほうれんそう キャベツ 食塩 コーン しょうゆ 油 りんご酢 砂糖 たまねぎ		
19(木) ☆650 ◎28.8	牛乳	牛乳		
	たんたんめん	テンメンジャン 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ トウバンジャン 食塩 しょうゆ 油 パイタン 赤みそ ねりごま ごま ごま油 でん粉		
	ホットちゅうかめん	ホット中華めん		
	だいすとかざかなのおのりふうみ	大豆 小麦粉 煮干し 油 あおのり 砂糖 しょうゆ		
	しおこんぶあえ	フロッコリー キャベツ 食塩 ごま油 塩昆布(乳なし)		
20(金) ☆668 ◎29.7	マンゴープリン	マンゴープリン(マンゴーピューレ・果糖・砂糖・食用加工油脂・粉あめ・玄米加工品)		
	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	マーボーどうふ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ 中華スープ 酒 赤みそ 砂糖 しょうゆ 黒ソース ごま油 でん粉 豆腐 油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 たけのこ にんじん		
	はるさめサラダ	えんどう豆はるさめ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 キャベツ		
24(火) ☆601 ◎24.7	いよかん	いよかん		
	牛乳	牛乳		
	わふうスパゲッティー	スパゲッティ 油 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン 食塩 しょうゆ 和風だし いか のり 一味唐辛子 昆布茶 あさり 白ワイン		
	カレーうましおポテト	じゃがいも 油 食塩 カレー粉		
	ひじきのマリネ	米酢 油 白こしょう ハム ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 砂糖 和風だし		
25(水) ☆552 ◎22.5	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	のりのつくだに	もみのり 砂糖 酒 みりん しょうゆ		
	さわらさいきょうづけ	さわら西京みそ漬(さわら・砂糖・しょうゆ・醸造酢・食塩・粉末酒粕・魚醤・食物繊維・ウコン末・酒精・白きくらげ1粒)		
	さつまじる	だいこん にんじん さつまいも こんにゃく ねぎ 油揚げ かつお節 赤みそ 白みそ 鶏肉 油 ごぼう		
26(木) ☆588 ◎26.2	しらぬい	しらぬい(柑橘類)		
	牛乳	牛乳		
	わかめごはん	米 麦 酒 炊き込みわかめ ごま		
	チキンチキンごぼう	鶏肉 ごぼう でん粉 しょうゆ 油 砂糖 みりん 酒 えだまめ		
	いもだんごじる	豚肉 油 れんこん だいこん にんじん ねぎ かつお節 ほうれんそう チキンガラスープ しょうゆ 酒 食塩 いも団子(じゅがいの・食塩・でん粉)		
27(金) ☆647 ◎28.9	牛乳	牛乳		
	いちご	いちご		
	みやざきけん郷土料			
	はし、スプーン、フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。			
	献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。			
料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。				
給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。				
			平均栄養量	
			エネルギー	633kcal
			たんぱく質	25.4g