

2022年(令和4年)2月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。  
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	14日・月
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワタンスープ フロッコリーのいためもの ことうまめがし	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ふのみそしる いわしのかばやき	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ ポークビーンズ いよかん	ごはん ぎゅうにゅう ママーどろふ ママーあえ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ほうれんそうのソテー ココアクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ゆばしる たばらつかねぎのいために でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ だいすいりドライカレー	くきわかめのごはん ぎゅうにゅう ばちしる ◇うずらたまごだいこんのもの
材料名および使用量(g)	ワタンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	梅干し 1個 ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 塩 2 けずり節 2 水 120	はるさめ 7 鶏肉 15 酒 0.5 かまぼこ 25 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 本みりん 1 みそ 11 けずり節 2 水 110	豚肉ミンチ 25 酒 0.5 豆腐 120 にんじん 10 たまねぎ 40 干しいたけ 0.3 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 本みりん 1 みそ 11 けずり節 2 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 1 でんぶ 2 水 10	卵◇ 50 うす揚げ 3 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 干しいたけ 3 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 7 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 本みりん 1 みそ 0.5 けずり節 2 水 50	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 7 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 だし昆布 0.1 けずり節 2 ごま油 0.3 水 120	ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 4 みつば 7 えのきたけ 3 しゅんぎく 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.5 だし昆布 2 けずり節 2 ごま油 0.3 水 120	鶏肉 15 酒 0.5 だしこん 23 調理ワイン 1 にんじん 10 たまねぎ 7 大豆(乾燥) 7 ピーマン 5 細実油 2 砂糖 0.2 塩 0.3 こしょう 0.1 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 ごま油 0.5 水 5	精白米 70 水 90 茎わかめ(冷凍) 0.3 しょうが 1 塩 2 ……… そうめんばち 7 かまぼこ 5 うす揚げ 5 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 120 豚肉ミンチ 23 調理ワイン 1 にんじん 10 たまねぎ 7 大豆(乾燥) 7 ピーマン 5 細実油 0.2 砂糖 0.2 塩 0.3 こしょう 1 カレー粉 1 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 ごま油 0.5 水 25 だし汁 5
エネルギー/蛋白質	536kcal / 22.2g	602kcal / 22.7g	571kcal / 21.8g	670kcal / 28.7g	585kcal / 22.8g	520kcal / 20.5g	523kcal / 21.3g	515kcal / 21.9g	591kcal / 20.5g
日・曜	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	24日・木	25日・金	28日・月
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ◇しせんふうたまごスープ まぐろとじゃがいものあまからに	ごはん ぎゅうにゅう かぶのみそしる ごもくまめ しらすふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たらチゲ きりぼしだいこんのもの	ごはん ぎゅうにゅう このっぺいじる さばのにつけ こまつなのにびたし	こがたパン ぎゅうにゅう にこみうどん わかさぎのカレーあげ	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ じゃがいものちゅうかいため ぼんかん	ごはん ぎゅうにゅう すきやき さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまじゃこサラダ
材料名および使用量(g)	卵◇ 25 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 大豆もやし 10 チンゲンサイ 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.15 ごま油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 2 水 110	かぶ 35 にんじん 10 たまねぎ 10 うす揚げ 5 じゃがいも 3 みそ 11 いりこ 3 水 120	鶏肉 20 調理ワイン 1 大豆(乾燥) 15 にんじん 40 たまねぎ 50 じゃがいも 40 マッシュルーム 5 パセリ 5 細実油 0.5 小麦粉 5 バター 3 細実油 2 牛乳 8 生クリーム 4 塩 10 生手こんにやく 0.5 ごぼう 5 チキンピジョン 0.03 水 60	たら 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 ねぎ 5 細実油 10 みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 80	さといも 20 にんじん 10 だいこん 7 うす揚げ 4 つきこんにやく 10 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 110	うどん(冷凍) 70 かまぼこ 5 うす揚げ 5 にんじん 10 にんじん 20 えのきたけ 7 しゅんぎく 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100	鶏肉 20 酒 0.5 ゆめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 しゅんぎく 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.01 けずり節 2 水 120	牛肉 35 スープベース(丸鶏) 15 焼き豆腐 40 はくさい 60 にんじん 10 たまねぎ 25 しょうが 10 にんにく 0.5 細実油 0.5 カレー粉 4 小麦粉 7 バター 4 ふ 2 細実油 0.5 こいくちしょうゆ 6 生クリーム 3 本みりん 0.5 水 15	鶏肉 25 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 しょうが 50 にんにく 0.2 細実油 0.5 カレー粉 1 小麦粉 4 バター 7 ふ 4 細実油 3 スープベース(丸鶏) 15 ケチャップ 4.5 ごま油 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85
エネルギー/蛋白質	574kcal / 22.9g	566kcal / 22.8g	585kcal / 19.7g	590kcal / 26.0g	598kcal / 23.1g	521kcal / 19.8g	532kcal / 20.1g	630kcal / 25.8g	642kcal / 20.7g

◇…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしよくととのえるものになるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー575kcal たんぱく質22.4g