2022年(令和4年)2月分　学校給食献立表(小学校)第2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「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

1日・火

献立名: 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

材料名	量(g)	
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	△
みそ	11	○
けずり節	2	
水	120	
いわし	1 枚	○
酒	0.5	
でんぷん	4	□
コーン油	4	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	2	□
本みりん	2	
水	2	

エネルギー／蛋白質: 602kcal ／ 22.7g

2日・水

献立名: コッペパン / ぎゅうにゅう / ワンタンスープ / ブロッコリーのいためもの / **こくとうまめがし**

材料名	量(g)	
ワンタンの皮	7	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	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	
豚肉	15	○
酒	0.5	
ブロッコリー	40	△
にんじん	10	△
にんにく	0.1	△
綿実油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
いり大豆	7	○
黒砂糖	2	□
水	1.5	
黒砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質: 536kcal ／ 22.2g

3日・木

献立名: ごはん / ぎゅうにゅう / マーボーどうふ / わかめあえ

材料名	量(g)	
豚肉ミンチ	25	○
酒	0.5	
豆腐	120	○
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	3	△
しょうが	1	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
みそ	11	○
本みりん	1	
トウバンジャン	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	1	□
でんぷん	2	□
水	10	
わかめ(乾燥)	1	○
ツナ(オイル漬け)	10	○
だいこん	30	△
綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
塩	0.1	

エネルギー／蛋白質: 670kcal ／ 28.7g

4日・金

献立名: 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

材料名	量(g)	
はるさめ	7	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
はくさい	25	△
にんじん	10	△
たまねぎ	10	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	110	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	10	○
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	4	△
ウスターソース	1	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
水	5	
いよかん	1/4 個	△

エネルギー／蛋白質: 571kcal ／ 21.8g

7日・月

献立名: 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

材料名	量(g)	
卵◆	50	○
うす揚げ	5	○
かまぼこ	7	○
にんじん	15	△
たまねぎ	45	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	2	□
塩	0.1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	50	
切り干し大根	3	△
きゅうり	15	△
にんじん	7	△
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	1	□
ごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質: 585kcal ／ 22.8g

8日・火

献立名: ごはん / ぎゅうにゅう / ゆばじる / **たからづかねぎのいために** / でんぷん　地産地消

材料名	量(g)	
ゆば	2	○
豆腐	30	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
かまぼこ	4	○
みつば	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	120	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
しろねぎ[西谷産]	20	△
まいたけ	5	△
にんじん	5	△
糸こんにゃく	15	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1.5	□
本みりん	0.5	
けずり粉	2.5	○
あおのり	0.1	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
水	1.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質: 523kcal ／ 21.3g

9日・水

献立名: 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

材料名	量(g)	
鶏肉	20	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.3	△
もやし	10	△
チンゲンサイ	7	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.3	□
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	110	
ほうれんそう	40	△
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
ホールコーン(水煮)	15	□
綿実油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
牛乳	20	○
砂糖	2	□
コーンスターチ	1.5	□
ココア	0.4	
ワイン(白)	0.5	
生クリーム	0.8	○

エネルギー／蛋白質: 520kcal ／ 20.5g

10日・木

献立名: ごはん / ぎゅうにゅう / ふゆやさいのスープ / だいずいりドライカレー

材料名	量(g)	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
だいこん	15	△
にんじん	10	△
はくさい	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	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	110	
豚肉ミンチ	15	○
調理ワイン	1	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
大豆(乾燥)	7	○
ピーマン	5	△
綿実油	0.2	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
カレー粉	0.4	
トマトピューレ	7	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	1	
砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質: 531kcal ／ 20.8g

14日・月

献立名: くきわかめのごはん / ぎゅうにゅう / ばちじる / ◇うずらたまごとだいこんのにもの

材料名	量(g)	
精白米	70	□
水	90	
茎わかめ(冷凍)	4	○
しょうが	0.3	△
塩	1	
そうめんぱち	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	2	
水	120	
豚肉	15	○
酒	0.5	
綿実油	1	□
にんじん	10	△
だいこん	30	△
うずら卵◆	25	○
うすくちしょうゆ	2.5	
砂糖	0.8	□
本みりん	0.3	
でんぷん	0.5	□
だし汁	5	

エネルギー／蛋白質: 591kcal ／ 20.5g

15日・火

献立名: 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

材料名	量(g)	
かぶ	35	△
にんじん	10	△
たまねぎ	10	△
うす揚げ	5	○
ねぎ	3	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	120	
鶏肉	10	○
酒	0.5	
大豆(乾燥)	8	○
にんじん	10	△
生芋こんにゃく	10	△
ごぼう	10	△
竹輪(煮込み用)	5	○
角切り昆布	0.7	○
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	1.5	□
本みりん	0.5	
水	10	
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
かつお節	0.5	○
あおのり	0.1	○
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	1	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質: 566kcal ／ 22.8g

16日・水

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

材料名	量(g)	
卵◆	25	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	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	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	110	
まぐろ	30	○
塩	0.1	
こしょう	0.03	
酒	1	
でんぷん	3	□
コーン油	3	□
じゃがいも	45	□
コーン油	3	□
砂糖	2.5	□
こいくちしょうゆ	2.5	
本みりん	0.5	

エネルギー／蛋白質: 574kcal ／ 22.9g

17日・木

献立名: ごはん / ぎゅうにゅう / たらチゲ / きりぼしだいこんのにもの

材料名	量(g)	
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	△
にら	5	△
もやし	10	△
綿実油	0.5	□
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	
切り干し大根	5	△
鶏肉	10	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
うす揚げ	4	○
綿実油	1	□
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
だし汁	15	

エネルギー／蛋白質: 590kcal ／ 26.0g

18日・金

献立名: 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

材料名	量(g)	
鶏肉	20	○
調理ワイン	1	
にんじん	15	△
たまねぎ	40	△
じゃがいも	50	□
マッシュルーム	5	△
バセリ	0.5	△
綿実油	0.5	□
小麦粉	5	□
バター	3	□
綿実油	2	□
牛乳	40	○
生クリーム	4	○
塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンブイヨン	5	
水	60	
キャベツ	30	△
きゅうり	15	△
かつお節	1	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
綿実油	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質: 585kcal ／ 19.7g

21日・月

献立名: ごはん / ぎゅうにゅう / のっぺいじる / さばのにつけ / こまつなのにびたし

材料名	量(g)	
さといも	20	□
にんじん	10	△
だいこん	20	△
うす揚げ	4	○
つきこんにゃく	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	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	110	
さば	1 枚	○
しょうが	0.5	△
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	3	
酒	3	
水	12	
こまつな	25	△
うす揚げ	3	○
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
本みりん	1	
酒	0.5	
だし汁	5	

エネルギー／蛋白質: 598kcal ／ 23.1g

22日・火

献立名: ごはん(こもり) / ぎゅうにゅう / あじつけのり / にこみうどん / **わかさぎのカレーあげ**

材料名	量(g)	
味付けのり	1 袋	○
うどん(冷凍)	50	□
かまぼこ	4	○
うす揚げ	5	○
にんじん	10	△
はくさい	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	90	
わかさぎ	35	○
酒	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
カレー粉	0.3	
でんぷん	3.5	□
コーン油	3.5	□

エネルギー／蛋白質: 550kcal ／ 20.3g

24日・木

献立名: 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

材料名	量(g)	
牛肉	35	○
酒	0.5	
焼き豆腐	40	○
はくさい	60	△
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
しろねぎ	10	△
えのきたけ	10	△
糸こんにゃく	30	△
ふ	2	□
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	6	
砂糖	3	□
本みりん	0.5	
海藻(乾燥)	1	○
さば(オイル漬け)	10	○
だいこん	30	△
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.5	□
ごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質: 630kcal ／ 25.8g

25日・金

献立名: コッペパン / ぎゅうにゅう / きのことチンゲンサイのスープ / じゃがいものちゅうかいため / ぽんかん

材料名	量(g)	
鶏肉	20	○
酒	0.5	
しめじ	7	△
えのきたけ	7	△
チンゲンサイ	10	△
にんじん	10	△
もやし	10	△
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	
豚肉	15	○
酒	0.5	
じゃがいも	40	□
にんじん	10	△
ピーマン	5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	□
ごま	1	□
ぽんかん	1 個	△

エネルギー／蛋白質: 532kcal ／ 20.1g

28日・月

献立名: 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	量(g)	
鶏肉	25	○
調理ワイン	1	
にんじん	20	△
たまねぎ	50	△
じゃがいも	50	□
しょうが	0.5	△
にんにく	0.2	△
綿実油	0.5	□
カレー粉	0.8	
小麦粉	7	□
バター	4	□
綿実油	3	□
スープベース(丸鶏)	15	
ウスターソース	4.5	
ケチャップ	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	
キャベツ	30	△
きゅうり	15	△
ごま	1.5	□
しらすぼし	3	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□
塩	0.1	

エネルギー／蛋白質: 642kcal ／ 20.7g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。

平均栄養摂取量　エネルギー578kcal　たんぱくしつ22.4g