



令和4年度 2月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名			おもなほたらき			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
				ねつやカのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
1日(水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびシウマイ② はるさめサラダ (パンパンジードレッシング)	ごはん さとう かたくりこ こまあぶら あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ ふたにく みそ えび	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし はるさめ	646	27.1
2日(木)	メロンパン	牛乳	サーモンフライ キャベツサラダ (イタリアンドレッシング) クラムチャウダー	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	牛乳 さけ あさり ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	691	25.0
3日(金)	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに いそがええ けんちんじる ぶくまめ	ごはん さとう さといも あぶら	牛乳 いわし のり とうふ とりにく だいず	だいこん キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく ししいたけ	607	26.1
6日(月)	ごはん	牛乳	にくだんごすぶた だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング) いよかんゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン だいずもやし こまつな いよかん	665	22.2
7日(火)	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ほうれんそうとひじきのあえもの かきたまじる	ごはん さんおんとう こまあぶら かたくりこ	牛乳 さわら みそ ささみ ひじき たまこ とりにく とうふ	ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ	604	31.0
8日(水)	じごなうどん	牛乳	さめきうどんのしる ちくわのいしがきあげ② ゆかりあえ	じごなうどん こむぎこ かたくりこ こま あぶら	牛乳 とりにく なると あぶらあげ わかめ ちくわ	ねぎ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし ゆかり	634	24.2
9日(木)	こどもパン	牛乳	チリピーンズ オムレツ つぼみサラダ (コンククリーミードレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいず きんときまめ ふたにく たまこ	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	697	30.8
10日(金)	わかめごはん	牛乳	モウカのたつたあげ おひたし とんじる	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 わかめ モウカ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん	636	26.1
13日(月)	ごはん	牛乳	にくじゃが わかさきフリッター② こまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう こむぎこ こま さとう	牛乳 ふたにく わかさき みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ こまつな	640	22.6
14日(火)	バターロール	牛乳	てりやきハートハンバーグ ほうれんそうのソテー コーンポタージュ チョコプリン	パン さとう かたくりこ あぶら	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん グリーンピース	659	24.5
15日(水)	ちゅうかめん	牛乳	やさいラーメンのスープ はるまき だいこんサラダ (しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 ふたにく ハム	キャベツ りょくとうもやし にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが たけのこ だいこん こまつな	668	23.4
16日(木)	ツイストパン	牛乳	ナポリタン ウインナーのたまごまき ゆでやさいサラダ (たまねぎドレッシング)	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ	牛乳 ウインナー たまご ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく ブロッコリー キャベツ	689	25.3
17日(金)	 チキンライス	牛乳	コロッケ やさしいコンソメスープ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース とうもろこし さやいんげん キャベツ ほうれんそう	645	21.9
20日(月)	ごはん	牛乳	さばのみそに こまつなあえ さわにわん	ごはん さとう こまあぶら かたくりこ	牛乳 さば みそ わかめ ふたにく	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ししいたけ	606	24.9
21日(火)	キムたくごはん	牛乳	チキンナゲット② とうふとたまごのスープ いちこのムース	ごはん あぶら こま パンこ こむぎこ こまあぶら かたくりこ	牛乳 ふたにく とりにく とうふ ベーコン たまご	たくあん キムチ たまねぎ こまつな にんじん いちご	676	24.5
22日(水)	ごはん	牛乳	とりにくのカレーからあげ たくあんあえ はくさいのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たくあん ほうれんそう りょくとうもやし にんじん はくさい たまねぎ	682	25.1
24日(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー あんにくフルーツ ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ナタデココ もも パイナップル みかん ぶくじんづけ	661	20.7
27日(月)	ごはん	牛乳	やさしいきつねに なっとう こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら こま	牛乳 あぶらあげ とりにく なっとう ちりめんじゃこ	にんじん こんにゃく こまつな とうもろこし	618	24.2
28日(火)	ココアマーブル しよくパン	牛乳	とりにくのこうそうやき グリーンサラダ (たまねぎドレッシング) ミネストローネ	パン こまあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	ブロッコリー とうもろこし えだまめ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん	657	30.2

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。