



2月 献立予定表

＜今月の献立のねらい＞
寒さに負けない体をつくろう！

黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	もち麦ごはん	○		こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい		709 kcal
	くきわかめ汁		くきわかめ,とりにく,ちくわ	あぶら	カリフラワー,にんじん,ねぎ	29.0 g
	ぶたのしうが焼き		ぶたにく,ぶたにく	さとう	たまねぎ,サラダたまねぎ,しうが	25.1 g
	やさいいため		さつまあげ	じゃがいも,あぶら	キャベツ,あかバブリカ,ビーマン	2.2 g
2 水	食パン&はちみつマーガリン	○		食パン,はちみつ,マーガリン,バター		690 kcal
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,バジル	26.9 g
	チキンナゲット		とりにく,ぶたにく	コーンスターク,ばんこ,こむぎ	トマト,にんにく,マスタード	28.1 g
	ひよこ豆とチーズのサラダ		ひよこまめ,ささみ,チーズ	あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁,パイナップル,たまねぎ	2.7 g
3 木	ちらしずし	○	たら	こめ,さとう,ばんこ	れんこん,にんじん,しいたけ,かんぴょう,さやえんどう	724 kcal
	つみれ汁		いわしつみれ,こんぶだし,かつおぶし		えのきだけ,はくさい,にんじん,こねぎ	29.3 g
	いわしのフライ		いわしだいす	あぶら,ばんこ,こむぎこ		18.8 g
	節分豆		だいす	さとう		2.4 g
4 金	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		754 kcal
	サーラーツン		どうふ,ぶたにく,たまご	かたくりこ	たけのこ,しいたけ,ねぎ	27.5 g
	ユーリンチー		とりにく	さとう,はくりきこ,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんにく,ねぎ	26.6 g
	あんにんどうふ		きゅうにゅう,かんてん		みかん,パイン	1.8 g
7 月	かぼちゃパン	○		かぼちゃパン		645 kcal
	コーンスープ		きゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	どうもろこし,どうもろこし,マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,パセリ	26.3 g
	あおさ入りホキフライ		ホキ,だいす,あおさ	あぶら,ばんこ,こむぎこ,コーンスターク		23.6 g
	チーズ		チーズ			1.8 g
8 火	げんまいごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,げんまい		774 kcal
	とりじやが		とりにく,さつまあげ	じゃがいも,あぶら,さとう	しらたき,たまねぎ,にんじん,いんげん	30.3 g
	ちぐさ焼き		たまご,とりにく	あぶら,さとう,かたくりこ	きりばし,にんじん,えだまめ	26.6 g
						2.2 g
9 水	ミルクパン	○		ミルクパン		748 kcal
	ペーコンと高菜の和風パスタ		ペーコン,のり	スパゲッティ,オーリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,黄ビーマン,たかな漬,セロリ,ぶなしめじ,にんにく,しそ	26.2 g
	ぜんざい		あずき	しらたま		19.8 g
						2.6 g
10 木	きびごはん	○		こめ,きび,ビタミンきょうかまい		702 kcal
	ふわふわおやこ煮		とりにく,たまご	かいたくりこ,さとう,なんかんあげ	たまねぎ,にんじん,こまつな	30.2 g
	にゅうめん		ちくわ,こんぶだし,かつおぶし	そうめん	にんじん,えのきだけ,たけのこ,こまつな,はくさい	22.7 g
						2.6 g
14 月	こめこパン	○		こめこパン		675 kcal
	やさいスープ				カリフラワー,はくさい,どうもろこし,にんじん,たまねぎ,ほれんそう	27.1 g
	ハートのコロッケ		とりにく,ぶたにく	じゃがいも,ばんこ,こむぎこ,さとう,あぶら	トマト,たまねぎ	24.5 g
	ささみのビーンズサラダ		とりにく,あお・きだいす,かつお,こんぶ	てぼうまめ,きんときまめ	はくさい,にんじん,みずな,うめ	2.6 g
	チョコエクレア		たまご,れんにゅう,ゼラチン	こむぎこ,チョコレート,さとう,ファストスプレッド		
15 火	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		717 kcal
	あつあげとやさいのうま煮		ぶたにく,あつあげ,いりこだし,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,ごぼう,まいたけ,しょうが,しいたけ	23.4 g
	プロカリーのごま和え		だいす	すりごま,あぶら	プロッコリー,カリフラワー,にんじん,どうもろこし	28.5 g
						1.9 g
16 水	ミルクパン	○		ミルクパン		748 kcal
	タイピーエン		うずらたまご,ぶたにく	はるさめ	にんじん,きくらげ,はくさい,ねぎ,にんにく	28.1 g
	ぎょうざ		ぶたにく	こむぎこ,ごまあぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,はくさい,しょうが,にんにく	32.5 g
	サラたまサラダ			たまねぎさとう	キャベツ,にんじん,どうもろこし,たまねぎ	2.8 g
17 木	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		666 kcal
	すいとん汁		ぶたにく,あつあげ,いりこだし,みそ	すいとん	だいこん,にんじん,ねぎ	22.9 g
	ししゃもフライ		ししゃも	ばんこ,かたくりこ,こむぎこ,あぶら		21.6 g
	さっぱり和え			ごま,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	2.4 g
18 金	南関あげのいなりすし風	○	なんかんあげ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま,あぶら	れんこん,にんじん	704 kcal
	あさり汁		とうふ,あさり,いりこだし,みそ		えのきだけ,はくさい,ねぎ	24.2 g
	ひこずり		ぶたにく,みそ	ねりごま,さとう,あぶら	たけのこ,にんじん,たまねぎ,いんげん	21.7 g
	天水みかん				みかん	3.5 g
21 月	ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		745 kcal
	セルフソースかつ丼		ぶたにく,だいす	ばんこ,でんぶん,あぶら,さとう		25.9 g
	そえやさい			さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ	16.5 g
	おくとバススープ		たこ,たら,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ,さとう	しょうが,にんじん,はくさい,だいこん,ねぎ	2.7 g
	たいやき			あん,こむぎこ,みずあめ,さとうかたくりこ,ベーキングパウダー		
22 火	ざっこごはん	○		こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		668 kcal
	じゃがいものみそ汁		あつあげ,わかめ,いりこだし,みそ	じゃがいも	ねぎ	26.2 g
	いわしハンバーグ		いわし,いとよりだい,きんときだい,たまご	でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ごぼう	18.4 g
	だいこんツナサラダ		ツナ,だいす	ねりごま,あぶら,みずあめ	レタス,きりばし,こねぎ,にんじん	2.7 g
25 金	ビビンバ	○	ぎゅうにく,たまご,だいす	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,さとう,あぶら	にんじん,しょうが,はくさい,どうがらし,ににく,にんじ,にら	703 kcal
	トックスープ		わかめ,あつあげ,とりにく	こめでんぶん,ごまあぶら	はくさい,ぶなしめじ,ににく	24.8 g
	3色ナムル			ごまあぶら,さとう,ごま	もやし,きくらげ,ほれんそう	26.6 g
						2.3 g
28 月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		704 kcal
	もずくスープ		とりにく,もずく,だいす		だいこん,こまつな,はくさい,しょうが	28.4 g
	てりやきハンバーグ(きのこソース)		ぎゅうにく,ぶたにく	さとう,ばんこ,でんぶん	えのきだけ,にんじん,ぶなしめじ,たまねぎ	21.9 g
	きりばしとひじきの煮物		こおりどうふ,ひじき	なんかんあげ,あぶら,さとう	きりばし,にんじん	2.4 g

※給食回数 黒石原…17回、菊池…14回(14日、22日、25日なし)

※献立は変更になる場合があります。