



平成26年 2月の学校給食献立予定表

附属小学校



日付 熱量 たんぱく 脂質	献立名	使用材料			
		血や肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他
18 (火)	ごはん たくあん漬のごま和え いり豆腐	豆腐 鶏肉 竹輪	米 強化米 ごま油 砂糖	たくあん漬 にんじん 干し椎茸 葱 糸こんにゃく	醤油 塩 みりん
716k 27.8g 14.8g	白玉団子入りぜんざい	小豆	砂糖 黒砂糖 白玉粉		塩
19 (水)	小型きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 油 (脱脂粉乳入) グラニュー糖 砂糖		塩
635k 26.4g 22.2g	肉煮込みうどん シーチンとひじきのいり煮	牛肉 焼き蒲鉾 油揚げ 鰹節 ひじき 油揚げ シーチン 牛乳	うどん 油 砂糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 葱 糸こんにゃく にんじん グリーンピース	酒 みりん 醤油 塩 醤油 みりん
20 (木)	シーフードカレー	牛肉 いか えび	米 強化米 油 バター ジャガ芋	玉葱 にんじん セロー	赤ワイン 白ワイン フルーツチャツネ 醤油 カレーウ トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩 こしょう ベイリーフ
577k 16.1g 12.7g	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 生野菜 発酵乳	油 砂糖	チンゲン菜 キャベツ ホールコーンにんじん	塩 酢 こしょう
21 (金)	コッペパン		コッペパン (脱脂粉乳入)		
602k 19.0g 23.1g	ポトフ 金時豆のサラダ	ウイナー 金時豆 牛乳	ジャガ芋 砂糖 油	玉葱 にんじん キャベツ かぶ きゅうり パイン缶詰	ベイリーフ 塩 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 こしょう 塩 酢 こしょう オールスパイス
24 (月)	ごはん 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鰹節 鶏卵	米 強化米 油 砂糖	しめじ にんじん 玉葱 グリーンピース	みりん 酒 醤油
593k 24.3g 16.5g	かぼちゃとひじきの煮物	ひじき 合挽肉	油 砂糖	かぼちゃ	みりん 醤油
25 (火)	ごはん 回鍋肉	豚肉	米 強化米 油 砂糖 だん粉	キャベツ 葱 玉葱 干し椎茸 にんじん にんにく ピーマン	醤油 酒 テンメンジャン トウハンジャン
652k 25.7g 22.4g	豆腐入り中華スープ	豚肉 豆腐 牛乳	だん粉 油 ごま油	生姜 にんじん もやし しめじ	塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華スープの素 醤油
26 (水)	コッペパン		コッペパン (脱脂粉乳入)		
634k 29.1g 24.0g	フィッシュフライ(さわら) ボイルキャベツ ケチャップ	鱈 鶏卵	小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん	塩 こしょう
623k 28.3g 21.6g	豚肉とチンゲン菜のスープ	豆腐 豚肉 牛乳	だん粉	チンゲン菜 もやし にんじん	トマトケチャップ 鶏ガラスープ こしょう コンソメ 塩 醤油
27 (木)	煮入りごはん 麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 みそ	米 強化米 小麦 砂糖 油 ラー油 ごま油 だん粉 ごま油 だん粉	にんにく 生姜 葱 にら	醤油 トウハンジャン オイスターソース
623k 28.3g 21.6g	小松菜のナムル	小松菜 牛乳	ごま油 だん粉 ごま油 だん粉	小松菜 もやし にんじん	塩 醤油
28 (金)	ミルクパン		ミルクパン(乳製品入)		
657k 27.0g 26.3g	サーモンチャウダー れんこんサラダ	いんげん豆 牛乳 鮭 鶏肉 脱脂粉乳 みそ	ジャガ芋 小麦粉 バター 油 油 練りごま アーモンド 砂糖	玉葱 にんじん クリームコーン 枝豆 れんこん きゅうり にんじん	オールスパイス 鶏ガラスープ 白ワイン コンソメ ベイリーフ 塩 こしょう 塩 酢 こしょう 醤油