



平成30年2月学校給食予定献立表



千代田町学校給食センター

日 曜	こんだてめい		ぎ ゆう に ゆう	しよくひんめい						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱく し つ g	し し つ g
	しゆしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実							
1 木	コッペパン ブルーベリージャム	オムレツデミグラスソース ツナサラダ(ド) はくさいとうにゆうスープ	○	たまご ツナ とりにく とうにゆう	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン ジャム さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	600 769	23.8 29.6	22.6 26.8
2 金	ごはん 節分献立	いわしのしょうがに けんちんじる しおこんぶあえ ふくまめ	○	いわし とうふ あぶらあげ だいず	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう だいこん	ごはん さといも	ごま ごまあぶら	642 788	26.7 31.7	19.5 22.6
5 月	はつがげんまいごはん	はつぼうさい エビシューマイ(幼小2こ中3こ)	○	ぶたにく いか うずらのたまご さかなのすりみ えび たまご	ぎゆうにゆう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ しょうが にんにく ねぎ	ごはん シューマイのかわ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	697 885	26.6 33.6	21.9 27.1
6 火	しよくパン (中のみ) スライスチーズ	ハムカツ(ソ) コーンサラダ(ド) ミネストローネ	ジ ョ ア	ハム とりにく だいず	はっこうにゆう チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく はくさい セロリー	パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	619 843	22.1 31.7	20.1 28.6
7 水	わかめごはん	たまごやき きりぼしだいこんに なめこじる	○	たまご あぶらあげ ちくわ みそ なまあげ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん しいたけ なめこ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	616 768	22.6 27.7	17.3 20.4
8 木	せわりこめこパン	フランクフルト チリコンカン たまごスープ	○	フランクフルト ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ とりにく たまご	ぎゆうにゆう	いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし	パン かたくりこ	オリーブオイル	634 835	29.8 38.0	28.8 35.8
9 金	ごはん オリンピック・パラリンピック 応援献立	プルコギ キムチスープ りんご	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん にら	たまねぎ もやし しめじ にんにく はくさい だいこん りんご	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	623 771	23.6 28.5	18.7 22.1
13 火	くろパン	スペインふうオムレツ ポトフ こまつなサラダ	○	たまご とりにく ウインナー ツナ	ぎゆうにゆう チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ はくさい セロリー きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	647 792	23.8 28.6	23.5 28.2
14 水	ごはん	さばのみそに だいこんのもの オレンジ	○	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん きぬさや	だいこん しめじ しょうが オレンジ	ごはん さとう	あぶら	665 826	26.8 32.5	23.0 27.5
15 木	きつねうどん (パックうどん)	ちくわのいそべあげ(幼小1こ中2こ) きんぴらごぼう	○	あぶらあげ ちくわ	ぎゆうにゆう あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ ごぼう こんにやく	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	640 809	25.0 30.6	20.0 23.8
16 金	ごはん	チキンカレー アーモンドサラダ(ド)	○	とりにく	ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	678 851	22.0 26.6	20.5 24.8
19 月	ごはん 地場産献立	とりにくのみそやき かきなのからしあえ アロマレッドにんじんすいとん	○	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	かきな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし だいこん しいたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう すいとん	ごま	609 758	32.2 38.5	12.4 13.5
20 火	きなこあげパン 中学校3-3 リクエストメニュー	チーズサラダ ABC スープ シューアイス	レ ム ナ ー ス	きなこ ベーコン うずらのたまご	チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ はくさい	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	606 768	16.8 22.2	20.4 25.6
21 水	ごはん	おうごんに やきししゃも(幼小2び中3び) もやしのナムル	○	なまあげ ぶたにく	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら ラー油	692 842	28.9 33.6	22.9 26.2
22 木	くろパン	わふうスパゲティ グリーンサラダ(ド) でこぼん	○	ベーコン かつおぶし	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ でこぼん	パン スパゲティ	バター ドレッシング	609 752	22.3 27.0	17.1 20.2
23 金	ごはん	ホッケのいちやぼし やさしいため ごじる	○	ホッケ ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	609 761	27.6 33.7	17.0 19.6
26 月	ごはん	かきあげ てんどんのタレ ごもくまめ みそしる	○	いか だいず とりにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ こんにやく キャベツ	ごはん さとう	あぶら	696 868	21.9 26.2	25.3 30.6
27 火	サンドパン	ハンバーグトマトソース ブロッコリーとペンネのソテー おおむぎのスープ	○	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう チーズ	トマト ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ にんにく はくさい セロリー	パン さとう マカロニ じゃがいも おおむぎ	オリーブオイル	639 847	26.5 33.6	24.7 30.9
28 水	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ	○	ぶたにく おから とりにく	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	620 769	21.9 26.6	18.0 21.3



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしりしています。

◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。

◎2月の給食費引き落とし日は2月28日(水)です。

☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校