



平成31年 2月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター



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
	しゅしよく	おかず		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 金	ごはん 節分献立	いわしのみぞれに しらたきのピリからいため けんちんじる ふくまめ	○	いわし ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ だいず	ぎゆうにゆう	ピーマン にんじん	だいこん しらたき にんにく しょうが たまねぎ こんにやく ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	676 807	28.5 31.9	21.8 24.1
4 月	ごはん	ほっけのいちやぼし きりぼしだいこんにに ごじる	○	ほっけ あぶらあげ ちくわ だいず ぶたにく みそ とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 791	28.0 34.6	17.6 20.7
5 火	ぶどうパン	オムレツデミグラスソース ツナサラダ (ド) はくさいのとうにゆうクリームに	○	たまご とりにく とうにゆう	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん	ぶどう キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	パン さとう こむぎこ	ドレッシング	662 809	25.9 30.8	24.0 28.1
6 水	ごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) わかめスープ (中のみ) ヨーグルト	○	ぶたにく おから とうふ	ぎゆうにゆう わかめ (中のみ) ヨーグルト	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 ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら	594 796	21.6 28.5	17.5 22.1
7 木	ライむぎパン みかんジャム	フライビーンズ とりにくとペンネのトマトに グレープフルーツ	○	だいず とりにく	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	パセリ いんげん にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく グレープフルーツ	ライむぎパン ジャム かたくりこ さつまいも さとう マカロニ	あぶら ごま	692 898	32.7 41.8	20.0 24.3
8 金	ごはん なっとう	あつあげのみそいため かきたまじる	○	なっとう なまあげ ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	667 815	28.3 33.7	22.0 25.1
12 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	○	ハム ベーコン だいず	ぎゆうにゆう チーズ	トマト にんじん	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリー	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	674 855	22.3 30.1	28.9 37.2
13 水	ゆかりごはん	ごもくあつやきたまご にくじゃがに キャベツのごまあえ	○	たまご ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	しそ ごぼう れんこん たけのこ しいたけ たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	637 797	21.6 25.9	15.9 18.2
14 木	きつねうどん (パックうどん)	ちくわのいそべあげ キャベツとわかめのぬたあえ (中のみ) アーモンドこざかな	○	あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゆうにゆう あおさ わかめ (中のみ) こざかな	にんじん	ねぎ しいたけ だいこん キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら (中のみ) アーモンド	598 811	21.5 31.3	21.0 28.0
15 金	はつがげんまいごはん	ポークカレー グリーンサラダ (ド)	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	701 882	21.0 25.5	20.7 24.9
18 月	ごはん 東小6年生が 考えた料理	やきししゃも (幼小2び中3び) こんさいのきんぴら おうごんに	○	ちくわ なまあげ ぶたにく	ぎゆうにゆう ししゃも ひじき	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく たまねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	709 885	26.3 32.1	20.2 23.8
19 火	くるパン 千代田中学校3の3 リクエストメニュー	グラタン じゃこサラダ コーンポタージュ シューアイス	○	えび	ぎゆうにゆう チーズ ちりめんじゃこ わかめ	パセリ	たまねぎ きゅうり もやし コーン	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	672 782	25.8 29.5	21.1 23.6
20 水	ごはん 館林音楽地区統一献立	アロマレッドにんじんシューマイ (幼小2こ中3こ) はくさいのちゆうかに だいこんサラダ (ド)	○	ぶたにく なまあげ うずらのたまご ツナ	ぎゆうにゆう	アロマレッドにんじん にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう シューマイのかわ かたくりこ	あぶら あぶら ドレッシング	681 852	25.9 32.0	23.6 28.7
21 木	ココアパン	わふうスパゲティ にくだんご (幼小1こ中2こ) アーモンドサラダ (ド)	○	ウインナー とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パンこ	オリーブオイル あぶら アーモンド ドレッシング	662 844	24.5 30.4	22.6 27.6
22 金	ごはん	さばのスタミナやき とうふチゲ かいそうサラダ (ド)	○	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ くきわかめ かんてん	にんじん にら	にんにく はくさい キムチ だいこん ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり コーン	ごはん ドレッシング ごまあぶら	652 808	25.5 30.8	23.8 28.1	
25 月	ごはん	あじフライ (ソ) ゆずはくさい かすじる	○	あじ とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	はくさい ゆず こんにやく だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さといも	あぶら	645 806	24.4 29.5	28.2 34.2
26 火	せわりこめこパン	やきそば コーンサラダ (ド) はっさく	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん にら	キャベツ コーン もやし きゅうり はっさく	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	708 896	22.9 28.2	21.8 26.4
27 水	ごはん	ショウロンポウ (幼小2こ中3こ) はっほうさい もずくスープ	○	ぶたにく いか うずらのたまご	ぎゆうにゆう もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが はくさい きくらげ にんにく ねぎ	ごはん はるさめ ショウロンポウのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	661 848	21.6 26.8	23.4 29.8
28 木	サンドパン	ハンバーグパーベキューソース ブロッコリーとペンネのソテー おおむぎのスープ	○	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゆうにゆう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご エリンギ はくさい セロリー	パン さとう かたくりこ ペンネ おおむぎ じゃがいも	オリーブオイル	664 831	27.4 33.6	27.2 33.1



(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。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎やさいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎2月分の給食費引き落とし日は2月28日(木)です。

上段：小学校

下段：中学校