



令和5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		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく の み もの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに おかかあえ とんじる	あつあげ とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	たまねぎ しいたけ とうもろこし ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	623 781	26.2 32.0	20.6 24.5	2.5 3.0
2 木	くろパン ぎゅうにゅう	オムレツデミグラスソース さんしよくソテー パンプキンポタージュ	ベーコン とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう 	こまつな かぼちゃ ほうれんそう	マッシュルーム キャベツ とうもろこし エリンギ ぶなしめじ たまねぎ	くろパン さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	612 745	24.9 29.3	23.8 27.6	2.8 3.5
3 金	せつぶん献立 ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに くきわかめのきんぴら みそけんちんじる	さつまあげ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう くきわかめ 	にんじん 	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう	ごはん こんにやく さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	607 729	23.5 26.7	18.5 20.3	3.6 4.3
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき ほうれんそうのごまあえ サンラータンスープ	いか とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ たけのこ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ノイグマネス ごまあぶら	607 743	26.8 32.5	15.0 17.4	1.6 2.0
7 火	パックうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ (こ①中②) はくさいののりごまあえ カレーうどんのしる	ぶたにく なると ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ はくさい	うどん じゃがいも てんぷらこ	あぶら ごま カレーウ	660 781	26.0 29.7	22.8 25.6	3.2 4.1
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	えびシュウマイ (こ①小②中③) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごま ごまあぶら	721 922	29.9 37.4	25.0 30.9	2.4 3.1
9 木	ツイストロール ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき じゃこサラダ コーンポタージュ パイン	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	パセリ にんじん 	きゅうり たまねぎ とうもろこし もやし パイナップル	パン さとう じゃがいも マーマレード	ごま ごまあぶら	579 715	28.9 35.7	19.6 23.5	2.2 3.2
10 金	わかめごはん ジョア	さばのしおやき こまつなサラダ ごじる	さば ツナ だいず とうふ ぶたにく	ジョア わかめ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン ねぎ だいこん	わかめごはん さとう じゃがいも	あぶら	605 766	28.9 35.8	16.6 21.2	2.5 3.2
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	がんばって食べよう週間【えりんぎ】 ぶたにくとえりんぎのちゅうかいため だいこんのそくせきづけ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン 	えりんぎ たけのこ もやし だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	610 768	24.3 29.8	19.0 22.3	1.9 2.5
14 火	キャラットパン ぎゅうにゅう	がんばって食べよう週間【えび】 とりにくのレモンパザルやき (こ②中③) フレンチサラダ えびとマカロニのクリームに	ベーコン えび とりにく 	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも さとう 	あぶら	631 790	28.4 35.2	21.7 26.3	3.3 4.3
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんばって食べよう週間【なっとう】 たまごやき なっとう いとこんにやくのいりに やさいたっぷりみそしる	たまごやき とりにく あぶらあげ なっとう 	ぎゅうにゅう にぼし	みつば にんじん かぼちゃ	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	あぶら ごま	657 787	28.4 31.7	20.0 21.5	2.6 3.2
16 木	ロールパン ぎゅうにゅう	がんばって食べよう週間【れんこん】 しろみざかなのフライ ごぼうとれんこんのサラダ にくだんごとはくさいのスーフ	ほきフライ ミートボール	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん きゅうり れんこん とうもろこし はくさい しいたけ ぶなしめじ しょうが	パン さとう 	あぶら ノイグマネス	596 749	23.7 28.9	26.9 32.8	2.1 2.6
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	がんばって食べよう週間【だいず】 ビーンズカレー こんにやくサラダ スイートスプリングス 	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ プルーン もやし きゅうり こんにやく とうもろこし にんにく しょうが スイートスプリングス	むぎごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら カレーウ	690 867	20.4 24.5	20.6 24.5	3.9 5.1
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ (にくみそ ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	600 751	26.2 32.1	21.5 25.7	1.7 2.4
21 火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン はなやさいサラダ みかん	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり みかん	パン スパゲティ さとう	あぶら ノイグマネス	629 798	20.6 25.2	22.9 27.9	1.9 2.7
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき はくさいのそくせきづけ こうやどうふのみそしる	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ にぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし えのきたけ はくさい きゅうり だいこん しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ミルメイク	あぶら	643 800	25.2 31.0	18.0 21.2	2.0 2.9
24 金	ごはん ぎゅうにゅう ミルメイク	そぼろごはんのぐ ひじきサラダ いなかじる	ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ だいこん しょうが こんにやく ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま ノイグマネス ごまあぶら	675 844	26.3 32.4	26.1 31.6	2.5 3.3
27 月	中学校2年2組 ごはん ぎゅうにゅう	山川 あやのさんが考えた献立 チキンなんばん キャベツときゅうりのサラダ わかめのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり レモン キャベツ ねぎ だいこん 	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ノイグマネス	609 764	24.4 29.2	19.5 22.8	2.7 3.3
28 火	中学校2年3組 ぶどうパン ぎゅうにゅう	橋本 青嶋さんが考えた献立 てりやきチキン ウインナー ベーコン じゃーまんポテト ミネストローネ	てりやきチキン ウインナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	バター オリーブオイル	673 811	28.8 33.1	24.2 27.0	3.2 4.0



◎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、すべてねつしよりしています。
◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。
◎2月分の給食費引き落とし日は2月28日(火)です。

上段；小学校
下段；中学校