平成31年
2 月分

学校給食献立表

（平成31年 2月 1日～ 2月 28日 19回）

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

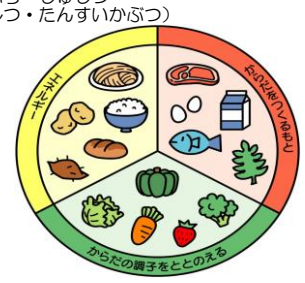
食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、 原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

給食の献立は、３つのグループの食品をバランスよく組み合わせて作られています。

◆きいろ・・・エネルギーになる
こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ
（ししつ・たんすいかぶつ）

♥あか・・・からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく
だいず・かいそう
（たんぱくしつ・ミネラル）



♣みどり・・・からだのちょうしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ
（ビタミン・ミネラル）

献立表中の♥◆♣マークは
三色栄養(たべものの
３つのはたらき)をあらわします。

金

1 | エネルギーkcal 613 | たんぱくしつg 24.3 | ししつg 24.1
オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

ミネストローネ
- ショルダーベーコン 10 ♥
- しろいんげんまめ(ゆで) 10 ◆
- スパゲティ 8 ◆
- たまねぎ 20 ♣
- キャベツ 15 ♣
- にんじん 10 ♣
- トマト 8 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- ブイヨン 12
- しょうゆ
- しお
- さとう ◆

いわしのカリカリフライ
- 2ひき ♥
- あぶら ◆

チンゲンサイのサラダ
- チンゲンサイ 30 ♣
- ホールコーン 5 ♣
- にんじん 3 ♣
- しそしょうゆドレッシング クラス1ぽん

せつぶんまめ
- 1ふくろ ♥

月

4 | 683 | 23.7 | 16.8
ぎゅうにゅう ♥

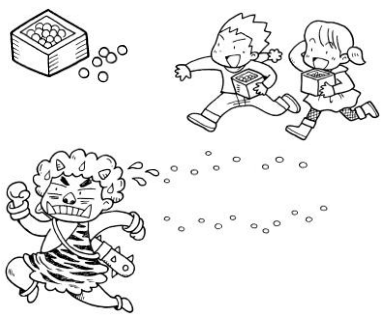
こめこのチキンカレーライス
- ごはん ◆
- とりにく 25 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 20 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- とりがら
- とんこつ
- りんごピューレ 5 ♣
- プルーンピューレ 1 ♣
- こめこカレールウ 15 ◆
- とんかつソース
- しょうゆ
- ウスターソース
- トマトケチャップ

オムレツ
- 1こ ♥

アロエフルーツ
- アロエ 20 ♣
- パイン(缶) 20 ♣

11

けんこくきねんのひ



12 | 643 | 30.3 | 25.9
こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

ジュリエンヌスープ
- ショルダーベーコン 15 ♥
- じゃがいも 15 ◆
- キャベツ 15 ♣
- たまねぎ 15 ♣
- にんじん 10 ♣
- セロリー 2 ♣
- ブイヨン 12
- しょうゆ
- しお

ローストチキン
- とりにく 1こ ♥
- しょうが 0.1 ♣
- にんにく 0.05 ♣
- しお
- しょうゆ
- パプリカ

ごぼうサラダ
- ごぼう 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- むきえだまめ 5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- マヨネーズ クラス1ぽん ◆

13 | 612 | 29.0 | 16.3
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

かすじる
- ぶたにく 15 ♥
- あぶらあげ 5 ♥
- さといも 20 ◆
- だいこん 15 ♣
- にんじん 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- こんにゃく 15
- しろみそ 7 ♥
- あかみそ 6 ♥
- さけかす 1.5
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ

さわらのゆうあんやき
- さわら 1きれ ♥
- けずりぶし 0.2
- しお
- ゆずかじゅう 0.5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

はくさいとひらてんのにびたし
- ひらてん 5 ♥
- はくさい 30 ♣
- にんじん 5 ♣
- けずりぶし 0.3
- しょうゆ
- さとう ◆

14 | 760 | 29.3 | 23.0
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

マーボーどうふ
- とうふ 120 ♥
- ぶたミンチ 20 ♥
- にんじん 15 ♣
- たけのこ 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- にんにく 0.03 ♣
- あかみそ 1.6 ♥
- はっちょうみそ 1.6 ♥
- とうばんじゃん 0.15
- しょうゆ
- さとう ◆
- とりがらスープ
- でんぷん ◆

しゅうまい
- 2こ ♥

こまつなのサラダ
- こまつな 20 ♣
- キャベツ 20 ♣
- にんじん 3 ♣
- かんきつしょうゆドレッシング クラス1ぽん

チョコケーキ
- 1こ ◆

15 | 623 | 24.1 | 24.4
コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

クリームシチュー
- とりにく 20 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- とりがら
- とんこつ
- ぎゅうにゅう 20 ♥
- こなチーズ 2 ♥
- こむぎこ 3.5 ◆
- バター 3 ◆
- なまクリーム 2 ◆
- しお
- ポタージュのもと 0.8 ◆

にんじんチップス
- にんじん 25 ♣
- でんぷん ◆
- しお
- あぶら ◆

ツナのレモンあえ
- ツナ 20 ♥
- きゅうり 20 ♣
- たまねぎ 5 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- す
- しょうゆ
- さとう ◆
- しお

18 | 674 | 29.4 | 21.7
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

とりにくとだいこんのみそに
- とりにく 25 ♥
- さといも 30 ◆
- じゃがいも 10 ◆
- だいこん 50 ♣
- にんじん 5 ♣
- さやいんげん 5 ♣
- あかみそ 9 ♥
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

ぶりのてりやき
- ぶり 1きれ ♥
- しお
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

もやしのあまず
- もやし 30 ♣
- にんじん 5 ♣
- す
- しょうゆ
- さとう ◆

19 | 593 | 22.4 | 22.1
ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

カレーうどん
- ぶたにく 15 ♥
- あぶらあげ 5 ♥
- うどん 70 ◆
- たまねぎ 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- しょうが 0.1 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- こめこカレールウ 8 ◆
- カレーこ
- しょうゆ

ミニゼリー
- （ぶどう） 1こ ◆

ちくわのいそべあげ
- ちくわ 1きれ ♥
- あおのり 0.2 ♥
- こめこ ◆
- しお
- あぶら ◆

ごまあえ
- ほうれんそう 20 ♣
- はくさい 20 ♣
- にんじん 3 ♣
- しろごま 0.5 ◆
- しょうゆ
- さとう ◆

20 | 623 | 26.2 | 17.2
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

さつまじる
- とりにく 15 ♥
- さつまいも 25 ◆
- にんじん 10 ♣
- だいこん 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- こんにゃく 10
- あかみそ 10 ♥
- しろみそ 3 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6

ぶたにくのしょうがやき
- ぶたにく 45 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- しょうが 0.35 ♣
- しょうゆ

おおさかしろなのからしあえ
- おおさかしろな 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- からし

21 | 622 | 23.3 | 17.5
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

トックスープ
- やきぶた 15 ♥
- トック 20 ◆
- こまつな 15 ♣
- たけのこ 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお

タッカルビ
- とりにく 40 ♥
- キャベツ 20 ♣
- にんじん 5 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- にんにく 0.05 ♣
- コチュジャン 0.3
- トマトケチャップ
- しょうゆ
- さとう ◆
- しお

だいこんサラダ
- だいこん 30 ♣
- にんじん 5 ♣
- ホールコーン 5 ♣
- ちゅうかドレッシング クラス1ぽん ◆

22 | 610 | 21.3 | 22.8
ぎゅうにゅう ♥

コロッケサンド
- しょくパン ◆
- コロッケ 1こ ◆
- あぶら ◆
- ウスターソース
- とんかつソース
- さとう ◆
- でんぷん ◆

キャベツのサラダ
- キャベツ 25 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- にんじん 3 ♣
- マヨネーズ クラス1ぽん ◆

マカロニスープ
- ぶたにく 20 ♥
- こめこマカロニ 4 ◆
- たまねぎ 20 ♣
- ほうれんそう 10 ♣
- ソテーたまねぎ 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- セロリー 2 ♣
- ブイヨン 12
- しょうゆ
- しお

25 | 598 | 23.8 | 16.0
ぎゅうにゅう ♥

やきとりどんぶり
- ごはん ◆
- とりにく 45 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- しろねぎ 10 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

すましじる
- とうふ 30 ♥
- かまぼこ 10 ♥
- あおねぎ 5 ♣
- しいたけ 5 ♣
- えのきたけ 3 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお

おひたし
- はくさい 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

26 | 626 | 26.6 | 24.1
コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

ブラウンシチュー
- ぶたにく 20 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 35 ♣
- にんじん 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- とりがら
- とんこつ
- トマトピューレ ♣
- トマトケチャップ
- トマトジュース 5 ♣
- しょうゆ
- ウスターソース
- とんかつソース
- こめこブラウンルウ 12 ◆

いかのワインむし
- いか 40 ♥
- パセリ 0.4 ♣
- しお
- しろワイン
- わふうクリーミー ドレッシング クラス1ぽん ◆

やさいのマリネ
- キャベツ 25 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- あかピーマン 2 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- す
- しお
- さとう ◆
- しょうゆ
- オリーブあぶら ◆

27 | 694 | 30.5 | 20.5
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

ぶたじゃが
- ぶたにく 30 ♥
- じゃがいも 50 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- いとこんにゃく 30
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

きゅうちゃんづけ
- きゅうり 30 ♣
- しょうが 0.4 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- す
- いちみとうがらし

さばのこうみてりやき
- さば 1きれ ♥
- あおねぎ 1 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- にんにく 0.2 ♣
- しろごま 0.5 ◆
- しお
- しょうゆ
- さとう ◆
- ごまあぶら 0.8 ◆
- でんぷん ◆

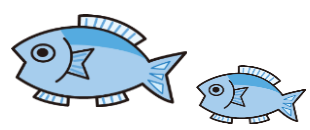
28 | 647 | 24.6 | 23.4
ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

むらくもじる
- たまご 20 ♥
- かまぼこ 10 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお
- でんぷん ◆

きのこハンバーグ
- ハンバーグ 1こ ♥
- しいたけ 3 ♣
- ぶなしめじ 3 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

ブロッコリーのサラダ
- ツナ 10 ♥
- ブロッコリー 15 ♣
- キャベツ 15 ♣
- ごまドレッシング クラス1ぽん ◆

魚を食べるときは、
骨に気をつけて
食べましょう。



※今月の富田林産は、白菜の一部を使用する予定です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
2月平均栄養量	639	25.6	21.0 （29.6%）	303	2.6	359	0.39	0.51	24	3.9

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。