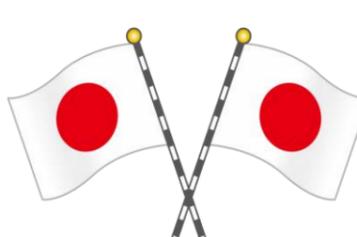




月	火	水	木	金
3 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ さといもの さといも 30 ◆ だいこん 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あおなご 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ せつぶんまめ 100g ◆	4 ぎゅうにゅう ベビーパン ◆ わかめラーメン ちゅうかめん 75 ◆ やきぶた 20 ◆ ほしわかめ 0.5 ◆ こまつな 25 ◆ にんじん 10 ◆ ホールコーン 5 ◆ あおなご 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ とりがら 12 ◆ こいくちしょうゆ 2.8 ◆ うすくちしょうゆ 2.8 ◆ みりん 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆	5 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ とりすき とうふ 40 ◆ とりにく 30 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ こぼろ 8 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 8.5 ◆ さとう 4 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆	6 ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり こめ 80 ◆ ぶたにく 20 ◆ かまぼこ 10 ◆ いか 10 ◆ キャベツ 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さけ 0.8 ◆ しお 0.2 ◆ さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こしょう 0.03 ◆ でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら ◆	7 ぎゅうにゅう こくとうパン ◆ ふゆやさいの スープ フランクフルト 20 ◆ じゃがいも 40 ◆ かぶ 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 15 ◆ ブロッコリー 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ しろワイン 0.8 ◆ みりん 0.5 ◆ しお 0.4 ◆ さとう 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆
10 ぎゅうにゅう ふゆやさいの チキンカレー ライス こめ 80 ◆ とりにく 20 ◆ じゃがいも 35 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ かぶ 10 ◆ れんこん 10 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルーンピューレ 1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ こめこカレールウ 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆	11 ぎゅうにゅう ウインナー 280g ◆ けんこくきねんのひ 	12 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ ぶたじる ぶたにく 20 ◆ あぶらあげ 5 ◆ さといも 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおなご 5 ◆ こんにゃく 15 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	13 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ とうふチゲ とうふ 90 ◆ ぶたにく 15 ◆ はくさい 30 ◆ もやし 20 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんじん 10 ◆ にら 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.05 ◆ あかみそ 8 ◆ コチュジャン 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ さとう 0.3 ◆ こめあぶら ◆	14 ぎゅうにゅう はくさいの クリーム 200g ◆ とりにく 20 ◆ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ はくさい 20 ◆ にんじん 10 ◆ とりがら 5 ◆ とんこつ 2 ◆ きゅうにゅう 20 ◆ ばいせんこむぎこ 3.5 ◆ パター 3 ◆ こなチーズ 2 ◆ なまクリーム 2 ◆ ポタージュのもと 0.8 ◆ しろワイン 0.8 ◆ しお 0.65 ◆ こしょう 0.03 ◆ こめあぶら ◆
17 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ とりとたまごの さっぱり とりにく 45 ◆ うずらたまご 20 ◆ だいこん 35 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 20 ◆ れんこん 15 ◆ あおなご 5 ◆ しょうが 0.5 ◆ にんにく 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 6.5 ◆ す 6.5 ◆ さとう 3.5 ◆ こめあぶら ◆	18 ぎゅうにゅう かぼちゃの とうにゅう ポタージュ フランクフルト 15 ◆ かぼちゃ 30 ◆ たまねぎ 20 ◆ かぼちゃピューレ 20 ◆ クリームコーン 20 ◆ にんじん 10 ◆ パセリ 0.5 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ とうにゅう 20 ◆ しお 0.65 ◆ こしょう 0.03 ◆	19 ぎゅうにゅう すましじる とうふ 20 ◆ かまぼこ 10 ◆ おおさかしろな 15 ◆ だいこん 15 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆ しお 0.35 ◆	20 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ ぶたにくと やさいのもの ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 20 ◆ ごぼう 10 ◆ しいたけ 5 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.5 ◆ さとう 3 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.8 ◆ こめあぶら ◆	21 ぎゅうにゅう オリーブパン ◆ ミネストローネ ベーコン 20 ◆ じゃがいも 10 ◆ こめこマカロニ 4 ◆ たまねぎ 20 ◆ ほうれんそう 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ トマト 8 ◆ トマトピューレ 4 ◆ トマトケチャップ 2 ◆ ブイヨン 12 ◆ しろワイン 0.8 ◆ しお 0.5 ◆ こしょう 0.02 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆
24 ぎゅうにゅう ふりかえきゅうじつ 	25 ぎゅうにゅう ベビーパン ◆ カレーうどん ぶたにく 20 ◆ あぶらあげ 5 ◆ うどん 70 ◆ たまねぎ 25 ◆ にんじん 10 ◆ あおなご 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 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	26 ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにく 20 ◆ だけのこ 15 ◆ ごぼう 10 ◆ だいこん 5 ◆ しいたけ 5 ◆ みつば 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 4.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.4 ◆ しお 0.3 ◆ こめあぶら ◆	27 ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ たんたんらう スープ とりにく 20 ◆ とうふ 20 ◆ チンゲンサイ 15 ◆ もやし 15 ◆ えのきたけ 5 ◆ にんじん 5 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 12 ◆ とうぼんじゃん 0.1 ◆ しろねりごま 6 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆	28 ぎゅうにゅう コッパン ◆ ブラウنشチュウ 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 5 ◆ とんこつ 2 ◆ トマトピューレ 1 ◆ トマトケチャップ 0.5 ◆ トマトジュース 5 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ とんかつソース 1 ◆ こめこハヤシルウ 12 ◆ あかワイン 1 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆

※今月使用する白菜・小松菜の一部は、富田林産を予定しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	5以上	200	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
2月平均栄養量	629	16.0%	29.2%	4.1	419	0.41	0.51	25	2.5	314	89	2.7

●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。配分量は低学年(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下さい。