



令和2年度2月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				きいろ	あか	みどり				
				熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる				
2日はせつぶん										
1	月	○	ちらし寿司 すまし汁 福豆	いわしのサクサク揚げ	こめ・さとう・あぶら ふ	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご いわし・わかめ・とうふ ふくまめ	にんじん・ごぼう しいたけ・きぬさや・えのきたけ	669	26.6	23.8
2	火	○	パン パイパン	ミートソーススパゲティ ひじきのさっぱり和え 米粉タルト	パン・スパゲティ あぶら・さとう・ごまあぶら こめタルト	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく チーズ・ひじき・ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし	658	25.5	21.6
3	水	○	麦ごはん ひじきふりかけ	さんまの甘露煮 さつまいものきんぴら みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ひじき かつおぶし・さんま あつあげ・わかめ・みそ	にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ	676	25.6	20.6
4	木	○	ワンローフ パン いちごジャム	メンチカツ 小松菜のくるみ和え ミネストローネ	パン・いちごジャム・あぶら さとう・くるみ・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・メンチカツ ベーコン	こまつな・キャベツ きりほしだいこん・にんじん たまねぎ・セロリ・トマト	655	21.1	25.6
5	金	○	麦ごはん 味のり	豚肉と里芋のごまみそ煮 切干大根とささみの酢の物 ボンカン	こめ・むぎ・さといも・さとう ごま・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・のり・ぶたにく こんぶ・みそ・とりにく	だいこん・れんこん・にんじん えだまめ・きりほしだいこん きゅうり・ボンカン	690	24.4	18.9
8	月	○	麦ごはん	揚げ高野豆腐とれんこんの炒め物 春雨スープ	こめ・むぎ・でんぶん あぶら・じゃがいも・さとう はるさめ	ぎゅうにゅう・こうやどうふ ぶたにく・ハム・わかめ	たまねぎ・ピーマン にんじん・れんこん	670	22.8	21.6
9	火	○	食パン	ビーフシチュー ツナサラダ かりかり大豆カレー味	パン・じゃがいも・あぶら こむぎこ・バター・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ツナ・だいず	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	690	28.2	31.2
10	水	○	麦ごはん	にしんの照り煮 キャベツの香り和え かき玉汁 いちごヨーグルト	こめ・むぎ でんぶん	ぎゅうにゅう・にしん・のり とうふ・たまご・いちごヨーグルト	キャベツ・もやし・にんじん えのきたけ・ねぎ	645	25.6	17.0
12	金	○	にんじん ごはん スライスチーズ	トマトチーズリゾット用スープ 鶏肉のレモンバジル焼き ロマネスコカリフラワーサラダ チョコレートプリン	こめ・オリーブあぶら・あぶら さとう・チョコレートプリン	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ とりにく	トマト・たまねぎ・だいこん しめじ・ほうれんそう・レモン ロマネスコカリフラワー・とうもろこし	717	27.9	27.8
15	月	○	麦ごはん	ブルコギ 野菜チヂミ わかめスープ	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・あぶら はるさめ・やさいチヂミ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく わかめ	えのきたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ にんじん・とうもろこし・ねぎ	659	23.9	17.7
16	火	○	背割り コッパン	チリコンカン さつまいもサラダ ボンカン	パン・あぶら・さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ぎゅうにく・ウインナー	たまねぎ・トマト・えだまめ ブロッコリー・ボンカン	667	26.6	27.2
17	水	○	麦ごはん	さばの生姜煮 ひじきの煮物 みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・さといも	ぎゅうにゅう・さば ひじき・だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・いんげん しいたけ・キャベツ・ねぎ	657	27.5	19.1
18	木	○	米粉パン	どさんこラーメン 小松菜サラダ ヨーグルト	パン・ちゅうかめん・ごまあぶら バター・さとう・あぶら ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ ハム・ヨーグルト	もやし・たまねぎ・にんじん とうもろこし・こまつな・ねぎ キャベツ・えのきたけ	692	31.3	23.7
19	金	○	牛飯	大根マリネ 厚焼き卵 ミニ白玉ぜんざい	こめ・さとう・あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく あぶらあげ・ハム たまご・あずき	ごぼう・にんじん・こんにゃく ちんげんさい・だいこん レモン	674	24.5	19.0
22	月	○	麦ごはん	きりたんぼ鍋 さんまの塩焼き ボンカン	こめ・むぎ きりたんぼ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・さんま	ごぼう・にんじん はくさい・しめじ・ねぶかねぎ ボンカン	684	24.2	21.4
24	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ 大根のナムル 真汁	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ししゃも あぶらあげ・だいず・みそ	だいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・ねぎ	659	24.1	20.4
25	木	○	胚芽食パン	鶏肉と野菜のアヒージョ ソパ・デ・アホ 一食アーモンド	パン・オリーブあぶら クルトン・アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	ブロッコリー・エリンギ・トマト マッシュルーム・たまねぎ	644	28.7	34.9
26	金	○	麦ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく こうやどうふ・とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・みかん パン・もも・バナナ	700	21.7	21.1

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。