



令和5年度 2月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(木)	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット② キャベツサラダ パンクキンポターージュ	ねつやかのもと パンこ ちむぎこ あぶら さとう	体をつくる 牛乳 とりにく ベーコン	体の調子をととのえる キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	596	21.7
2(金)	せつぶんこんだて ごはん	牛乳	いわしのみぞれに ブロッコリーサラダ けんちんじる ぶくまめ	ごはん あぶら さんおんとう じゃがいも	牛乳 いわし とうふ とりにく だいず	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう しょうが こんにゃく しいたけ	602	26.9
5(月)	ごはん	牛乳	あじつきチキンカツ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ごはん ちむぎこ パンこ あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく たまねぎ	601	22.3
6(火)	ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ エビしゅうまい② だいずもやしナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さんおんとう かたくりこ こまあぶら ちむぎこ	牛乳 なまあげ とりにく みそ たら えび ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ だいずもやし りょくとうもやし こまつな	601	27.9
7(水)	じごなうどん	牛乳	さめきうどんのしる いかのてんぷら ゆかりあえ	じごなうどん ちむぎこ あぶら	牛乳 とりにく なると あぶらあげ わかめ いか てんぷら(たまご)	ねぎ にんじん しょうが キャベツ りょくとうもやし ゆかり	622	23.8
8(木)	しょくパン	牛乳	はくさいのクリームに プレーンオムレツ ハムのマリネ	パン じゃがいも ちむぎこ バター あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご ハム	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	584	25.1
9(金)	そぼろごはん	牛乳	さわらのたつたあげ のっぺいじる いよかんゼリー	ごはん さんおんとう あぶら じゃがいも かたくりこ	牛乳 とりにく さわら ちくわ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ いよかん	640	26.2
13(火)	バレンタインこんだて フラワーロール	牛乳	ハートハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コンソメスープ チョコプリン	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん	603	26.4
14(水)	ごはん	牛乳	ビビンバ チーズはんぺんフライ はるさめスープ	ごはん さとう こまあぶら こま パンこ あぶら りょくとうはるさめ	牛乳 とりにく ぎょくにク チーズ フライ(たまご)	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ だいずもやし ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ はくさい しいたけ	594	22.4
15(木)	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ ハムチーズピカタ はなやさいサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず たまご ハム チーズ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー	609	29.3
16(金)	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそいため あげきょうざ② ちゅうかサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ちむぎこ こまあぶら	牛乳 なまあげ とりにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りょくとうもやし	606	24.6
19(月)	食育の日 ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに なっとう きりぼしだいこんのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう かたくりこ さとう	牛乳 とりにく なっとう	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん だいこん きゅうり	580	23.6
20(火)	ごはん	牛乳	サーモンフライ いそかあえ とんじる	ごはん パンこ ちむぎこ さとう じゃがいも あぶら	牛乳 さけ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ りょくとうもやし にんじん だいこん	614	27.1
21(水)	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのスープ にくまん パンパンジーサラダ	ちゅうかめん こまあぶら こま ちむぎこ パンこ りょくとうはるさめ さとう	牛乳 とりにく みそ ぶたにく チキンささみ	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし とうもろこし ねぎ たまねぎ キャベツ	672	28.0
22(木)	こどもパン	牛乳	やさしいコロッケ(バックソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング) かきたまスープ	パン じゃがいも パンこ ちむぎこ あぶら こま かたくりこ	牛乳 ひじき たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん ごぼう れんこん はくさい	621	20.7
26(月)	ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう	牛乳 とりにく チーズ かたくりいわし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ	611	26.0
27(火)	バターロール	牛乳	わふうミートスパゲッティ わかさきフリッター② コールスローサラダ (コーンクリーミードレッシング)	パン スパゲッティ あぶら バター さとう ちむぎこ	牛乳 とりにく わかさき	たまねぎ にんじん マッシュルーム ヒーマン しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	652	25.1
28(水)	わかめごはん	牛乳	とうふのうまに こまつなサラダ ヨーグルト	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら さんおんとう	牛乳 わかめ とうふ とりにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ にんにく しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	590	27.9
29(木)	きなこあげパン	牛乳	にくだんごのあますあん だいこんサラダ ABCスープ	こめこパン あぶら さとう パンこ じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 きなこ とりにく チキンささみ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	603	27.5

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。