



令和6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			えいよりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
				ねつやかのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
3(月)	ごはん	牛乳	とんじる いわしのみそれに きんぴらだいず せつぶんこんだて	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ いわし だいず ちくわ	にんじん ごぼう だいこん れんこん こんにゃく	640	28.3
4(火)	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス グリーンサラダ (フレンチドレッシング)	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマトピューレ	634	23.5
5(水)	ごはん	牛乳	やさいのきつねに このはかばほこのみりんやき ごまあえ	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	635	28.6
6(木)	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ ブロッコリーとツナのサラダ	ツイストパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ハムチーズピカタ	たまねぎ キャベツ トマトに んじん とうもろこし ブロッコリー	586	23.0
7(金)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ビビンパのぐ えびしゅうまい②	ごはん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えびしゅうまい	もやし ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいずもやし こまつな	610	25.0
10(月)	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに ねぎしおまんじゅう ちゅうかサラダ	ごはん さとう あぶら こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう えび とりにく あつあげ ねぎしおまんじゅう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが こまつな たけのこ ちんげんさい	635	29.3
12(水)	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんのしる いかのてんぷら しおこんぶあえ	じごなうどん こまあぶら あぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ いか こんぶ	にんじん ごぼう しめじ キャベツ こまつな こんにゃく	631	24.5
13(木)	はちみつパン	牛乳	さいのくにしチュー わふうハンバーグ ブロッコリーサラダ しょくじゅさい きねん100にも まえこんだて	はちみつパン あぶら バター さつまいも さとう かたくり こ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ ながねぎ えのきだけ ブロッコリー キャベツ	634	27.5
14(金)	チキンライス	牛乳	やさいとたまごのスープ ハートのコロッケ チョコプリン バレンタイン こんだて	ごはん あぶら さとう チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ コロッケ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし	636	21.5
17(月)	ごはん	牛乳	はくさいのみそしる しろみさかなのピリからソースがけ きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら さとう かたくり こ	ぎゅうにゅう しろみさかな わかめ あぶらあげ ぶたにく ちくわ	はくさい いとこんにゃく にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん	594	26.7
18(火)	コッペパン スライス	牛乳	ナポリタン ウイナーのたまごまき キャベツのサラダ	コッペパンスライ ス スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウイナー たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく キャベツ トマトピューレ	607	23.6
食育の日 19(水)	わかめごはん	牛乳	じゃーじゃんどうふ はるさめサラダ いよかんゼリー	わかめごはん あぶら かたくり こ さとう こま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ながねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ちんげんさい きゅうり いよかん	620	24.6
20(木)	フラワーロール パン	牛乳	しろはなまめのポタージュ たこナゲット② はなやさいさらだ	フラワーロールパ ン あぶら さと う	ぎゅうにゅう ベーコン たこナゲット しろはなまめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	669	24.7
21(金)	ごはん	牛乳	かきたまスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごはん こま ごまドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご ほしひじき	たまねぎ こまつな にんじん にんにく しょうが れんこん いんげん	615	26.7
25(火)	ごはん (おおたさんまい)	牛乳	にくじゃが さいのくになつとう いそかあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう のり	たまねぎ にんじん もやし しらたき いんげん キャベツ もやし	606	26.3
26(水)	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめんのスープ あげきょうざ② だいこんのサラダ (しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら しおドレッシング	ぎゅうにゅう きょうざ ハム	はくさい にんじん もやし ながねぎ ちんげんさい にんにく しょうが だいこん キャベツ きくらげ	614	25.0
27(木)	バターロールパン	牛乳	アルファベットマカロニスー プ しろみさかなのバジルフライ ほうれんそうソテー	バターロールパ ン じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかな	にんじん キャベツ バジル ほうれんそう とうもろこし	635	24.5
28(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆでやさいサラダ チーズ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ トマトピューレ	616	25.6

*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。