



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			えいようりょう	
				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 いわしのみぞれに 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 とろふ 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 このはかばこのみりんやき ごまあえ	ごはん あぶら さとう 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 フロッキーとツナのサラダ	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 フロッキー	586	23.0
7(金)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ピピンパのぐ えびしゅうまい②	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり 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 ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう えび とり かつお 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 キャベツ こまつな 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 ごまあぶら あぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ とり ぶたにく 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	さいのくにシチュー わふうハンバーグ フロッキーサラダ しよくじゅさい まねん100にち 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 フロッキー 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 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 きりほしだいこんのもの	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 きりほしだいこん	594	26.7
18(火)	コッペパン スライス	牛乳	ナポリタン ウインナーのたまごまき キャベツのサラダ	コッペパンスライ ス スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 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	じゃーじゃんとうふ 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 ごま 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 だいのこ 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 たごナゲット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 たごナゲット しろはなまめ	たまねぎ にんじん フロッキー 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 ごま 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 ぶたにく 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 ごぼう れんこん いんげん	615	26.7
25(火)	ごはん (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 チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく フロッキー 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。