

# 2018. 2月予定献立表

上間小学校給食室  
917-3487

- 使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び、本校のアレルギー対応食品(たこ・イカ・貝類)について表示しています。 ● しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。 ● 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは、調味料欄に表示しています。※表示義務7品目のみ:たこ・イカ・貝類は表示していません。
- 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。● 材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。



日	曜日	献立	主な材料と体内での働き			調味料	栄養価
			(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる		
1	木	きびごはん 根菜のうま煮 さんまの甘露煮 海藻サラダ ぶどう	鶏肉 さんま 海藻、大豆	米、もちきび 油、じゃが芋、黒糖 砂糖、はちみつ 砂糖、ドレッシング	にんじん、大根、ごぼう、こんにやく、椎茸、小松菜 もやし、きゅうり ぶどう	小麦	C 655 P 23.8 F 19.4
2	金	玄米ごはん 南高梅 高野豆腐の卵とじ アーモンド和え 節分デザート	高野豆腐、かまぼこ、卵 ツナ	米、玄米 油、砂糖 アーモンド、砂糖 プリン	梅 白菜、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、椎茸 もやし、小松菜	C:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質	C 627 P 23.6 F 19.1
5	月	麦ごはん マーボー大根 ひじきしゅうまい パンパンジー ★いちご	まぐろ、豆腐、大豆、みそ しゅうまい(豚肉、ひじき) 鶏肉、大豆	米、麦 ごま油、でん粉 しゅうまい(小麦) 砂糖、ドレッシング、ごま	大根、玉ねぎ、にんじん、竹の子、きくらげ、にら しゅうまい(玉ねぎ、きゅうり) もやし、きゅうり、赤ピーマン、コーン	小麦	C 603 P 24.3 F 16.8
6	火	きびごはん 肉じゃが 焼きししやも ごまよごし りんご	豚肉 ししやも 大豆	米、もちきび 油、じゃが芋、黒糖 ごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、こんにやく、椎茸、いんげん もやし、春菊、にんじん りんご		C 615 P 22.8 F 16.4
7	水	★せれくとコッペパン 白菜のクリーム煮 たらもサラダ たんかん ミルメーク:ココア	きな粉 つくね(小麦)、手亡豆、みそ たらこ	パン(小麦乳)、砂糖、油、大麦、ジャム スープベース じゃが芋、ドレッシング ミルメーク	白菜、玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン カリフラワー、きゅうり たんかん	小麦、乳	C 662 P 23.3 F 23.0
8	木	玄米ごはん みそ汁 厚焼玉子 スンシーイリチー キャロットケーキ	豆腐、みそ 厚焼玉子(卵、ひじき) ツナ、昆布、かまぼこ 豆乳、白花生、白いんげん豆	米、玄米 油 小麦粉、砂糖、油	大根、小松菜、なめこ 厚焼玉子(ほうれん草、コーン、にんじん) スンシー にんじん		C 629 P 22.4 F 16.2
9	金	オムライス [ケチャップライス うす焼き玉子 磯香あえ フルーツ白玉 うまかつ十	鶏肉、大豆 卵 糸けずり、のり うまかつ十(大豆、カエリ、昆布)	米、玄米、油 ごま、ごま油 もち、砂糖 うまかつ十(アーモンド、ひまわりの種、サブレ)	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、にんじん もも、なし、パイン、さくらんぼ、ぶどう	小麦	C 620 P 23.8 F 18.9
13	火	麦ごはん とん汁 いわしの梅煮 野菜炒め りんご	豚肉、みそ いわし梅煮(小麦) 豆腐	米、麦 じゃが芋 油	金美にんじん、長ねぎ もやし、にんじん、からし菜 りんご		C 616 P 23.9 F 18.7
14	水	ピラフ ハート型ハンバーグ 甘夏サラダ ★チョコクレープ	まぐろ、脱脂粉乳 ハンバーグ	米、玄米、油 砂糖 チョコクレープ(小麦、卵、乳)	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 甘夏みかん、きゅうり、きゅうり		C 684 P 25.7 F 24.9
15	木	★野菜そば [そば・だし 野菜炒め すみそあえ アセロラスコーン	豚肉、かまぼこ 大豆、みそ 脱脂粉乳、牛乳	そば(小麦) 油、黒糖 砂糖 小麦粉、砂糖、はちみつ、油	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、小松菜 もやし、きゅうり、にんじん、シークワーサー アセロラ	小麦	C 612 P 24.4 F 16.9
16	金	黒米ごはん ソーキ汁 スーナー ★いちご大福	ソーキ、昆布 豆腐、大豆、みそ	米、黒米 ごま、砂糖 大福	しそ 大根、金美にんじん、レタス もやし、春菊、にんじん		C 680 P 19.9 F 20.5
19	月	麦ごはん ポパイカレー サラダ いよかん	まぐろ、大豆、ひよこ豆 鶏肉、大豆	米、大麦 油、じゃが芋、ルウ、ココナッツ 砂糖、ドレッシング	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、トマト、レーズン きゅうり、きゅうり、にんじん、コーン いよかん	小麦、乳	C 623 P 24.5 F 17.9
20	火	きびごはん 大根のそぼろ煮 さばの塩焼き 梅和え りんご	鶏肉、大豆 さば 大豆	米、もちきび 里芋、油、黒糖、でん粉 砂糖、ドレッシング	大根、にんじん、枝豆 もやし、小松菜、えのきたけ、梅干 りんご		C 644 P 24.4 F 22.4
21	水	パンアアップルトースト ABCスープ 豆腐サラダ アーモンドカル	鶏肉、ひよこ豆 豆腐、ツナ、大豆 いわし	パン(小麦乳)、パンアイス(乳) マカロニ ドレッシング、砂糖 アーモンド、はちみつ、ごま	りんご 玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、パセリ、トマト 大根、きゅうり、トマト、コーン		C 573 P 24.3 F 19.4
22	木	ポロポロジュシー スクワッシュ 酢みそ和え サターアンダギー	赤魚 豚肉、厚揚げ 大豆、みそ 卵	米、麦 油 砂糖 小麦粉、油、黒糖	にんじん、大根葉 大根、にんじん、小松菜 もやし、きゅうり、にんじん、シークワーサー		C 570 P 25.0 F 19.3
23	金	麦ごはん キムチ鍋 シューマイ ナムル でこぼん	豚肉、とうふ、みそ シューマイ(小麦、卵) かまぼこ、大豆 いわし	米、麦 ごま油、トック、ごま ドレッシング	白菜、えのきたけ、にんじん、チンゲン菜、白菜キムチ もやし、きゅうり でこぼん		C 623 P 23.9 F 18.4
26	月	チャーハン 大豆甘辛 海藻ともやしの中華和え ★いちご	まぐろ 大豆 海藻、大豆	米、玄米、ごま油 アーモンド、さつまいも、油、砂糖、水あめ ドレッシング、砂糖	竹の子、にんじん、きくらげ、ザーサイ、グリーンピース もやし、きゅうり、コーン いちご	小麦	C 622 P 24.2 F 18.8
27	火	きびごはん さつまい さげチーズフライ ゴマドレ和え ミルメーク:いちご	とりにく、みそ さげチーズフライ(乳、小麦) 大豆	米、もちきび さつまい 油 ごま、ドレッシング、砂糖 ミルメーク	にんじん、長ねぎ きゅうり、金時草(ハンダマ)、コーン		C 671 P 24.3 F 19.6
28	水	ペンネミートソース ほうれん草オムレツ ふあいば-サラダ でこぼん	牛肉、大豆 オムレツ ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、大豆	マカロニ、油、黒糖 さつまい、玄米、もち麦、ドレッシング	玉ねぎ、セロリ、ピーマン、トマト オムレツ(ほうれん草) かぼちゃ、大根、ブロッコリー でこぼん	小麦	C 570 P 23.0 F 19.7