

# 2月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質	
						赤 体をつくるもの		黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g
1	木		1/2 コッペ パン	カップエッグ はくさいとパインのサラダ ソフトめんのクリームソースかけ	○ 牛乳 たまご だっしふんにゅう	ベーコン 1/2コッペパン ソフトめん	はくさい とうもろこし さとう マーガリン あぶら こむぎこ	たまねぎ きゅうり パセリ にんじん パインアップル マッシュルーム	648	26.3	
2	金	節分の日 献立	ちらしずし	いわしのうめに キャベツのあえもの だんごじる せつぶんまめ	○ 牛乳 あぶらあげ いわし	とうふ ごはん しらたまだんご さとう こんにやく ごま	ほししいたけ たけのこ きゅうり にんじん ねぎ	664	28.3		
3	土		ごはん	ぶたにくのジャンロー しそあえ たかおかやさいのあつたかじる	○ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ	みそ ごはん さとう	たまねぎ きやべつ ねぎ ピーマン にんじん しめじ しょうが しそ だいこん	615	26.3		
6	火		しょくパン	ししゃものフリッター ビーフソテー わかめのスープ いちごジャム	○ 牛乳 ししゃも ベーコン	わかめ ぶたにく とうふ	しょくパン ピーフン あぶら	こむぎこ ごまあぶら いちごジャム	きやべつ たまねぎ にんじん	655	24.5
7	水		ごはん	ミックスみそまめ こまつなのコーンあえ にくじゃが	○ 牛乳 だいず こうやどうふ	ぶたにく みそ ひよこまめ	ごはん さとう あぶら	きやべつ きやいんげん さやいんげん とうもろこし	700	22.6	
8	木		しょくパン	かわりミートローフ フルーツあえ ワタンスープ スライスチーズ	○ 牛乳 ぶたにく とうふ	だいず たまご チーズ	しょくパン パンこ ワタンのかわ	さとう たまねぎ もも ほうしぶどう りんご みかん ねぎ にんじん パインアップル ほししいたけ	651	28.5	
9	金		ごはん	たかおかげんきコロッケ こまつなのナムル はつぼうさい	○ 牛乳 ぶたにく いか	うずらたまご ウインナー	ごはん パンこ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	さつまいも きりほしたいいん チンゲンサイ	621	20.9	
13	火	日本遺産の日 献立	ごはん	きたまえぶねのおうごんやき こんぶロードあえ みなとまちのあらなみじる	○ 牛乳 さけ こんぶ	ぶたにく	ごはん はるさめ マヨネーズ こむぎこ	とうもろこし だいこん ごぼう はくさい ねぎ きゅうり にんじん	613	25.4	
14	水		むぎいり ごはん	さといもハンバーグ ブロッコリーサラダ ポークカレー	○ 牛乳 ぶたにく みそ	むぎいりごはん さとう	さとう じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー	611	20.6	
15	木		こめこいり パン	オムレツ ごまごまサラダ ミネストローネ	○ 牛乳 たまご ベーコン	だいず ごま あぶら さとう	こめこいりパン ごま じゃがいも オリーブオイル	きやべつ たまねぎ しめじ きゅうり セロリ トマト にんじん さやいんげん	614	26.2	
16	金		げんりょう ごはん	さわらのねぎみそやき そくせきづけ わかめうどん ヨーグルト	○ 牛乳 さわら あぶらあげ	わかめ ヨーグルト みそ	げんりょうごはん うどん ごまあぶら ごま	ねぎ きゅうり はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ	633	29.2	
19	月	高岡 食育井	ごはん	たかおかやさいのマーボーどん えびシューマイ さんしょくあえ カスタードプリン	○ 牛乳 ぶたにく らんぱく	すりみ とうふ えび	ごはん さとう あぶら	ごまあぶら ごま かたくりこ シューマイのかわ カスタードプリン	にんにく しょうが たけのこ だいこん ねぎ にんじん きやべつ なましいたけ きゅうり	667	25.3
20	火		しょくパン	さかなのマリネ ジャーマンポテト たまごとコーンのスープ	○ 牛乳 あかうお ベーコン	たまご	しょくパン あぶら さとう	じゃがいも かたくりこ マーガリン	あかピーマン たまねぎ きピーマン パセリ レモンかじゅう とうもろこし	629	26.8
21	水		ごはん	あげだしどうふのごまだれ しょうがあえ たいりょうチゲなべ ぶどうゼリー	○ 牛乳 とうふ さけ	たら みそ	ごはん ごま さとう こむぎこ かたくりこ ぶどうゼリー	きやべつ はくさい きゅうり ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが	618	23.6	
22	木		コッペ パン	しろみざかなのタルタルソースやき ぶたにくときりほしたいいんのオイスターソースいため キャベツのスープ ほしブルー	○ 牛乳 しいら ベーコン	ぶたにく	コッペパン ごま マヨネーズ パンこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら エリンギ パセリ にんにく きやべつ チンゲンサイ きりほしたいいん とうもろこし ブルー	680	33.7	
26	月		ごはん	たかおかりゅうおのみやき「とまる」 かぶのいろとり すきやきに	○ 牛乳 ぶたにく すりみ	とうふ あおのり	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごまあぶら ごま かたくりこ シューマイのかわ カスタードプリン	にんにく しょうが たけのこ だいこん ねぎ にんじん きやべつ たまねぎ とうもろこし	613	24.4
27	火		コッペ パン	ぶたにくとだいずのケチャップあえ ゆでやさしい はくさいスープ	○ 牛乳 ぶたにく ぶたレバー	だいず わかめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	じょうしんこ ごま あぶら かたくりこ	ブロッコリー にんじん はくさい しょうが ねぎ たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	606	27.0
28	水	郷土食 献立	ごはん	ふくらぎのてりやき ほうれんそうとしめじのごまみそ だいこんのそぼろに	○ 牛乳 ふくらぎ とりこ	みそ	ごはん さとう ごま	ごま こんにやく かたくりこ	きやべつ しめじ たまねぎ しょうが だいこん にんじん さやいんげん	631	25.4
29	木	地場産 品献立	ごはん	あらびきウインナー にんじんしりしり みそしる りんご	○ 牛乳 ウインナー まぐるみず	あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら ふ	にんじん だいこん ごまつな しめじ とうもろこし ねぎ りんご	659	23.4	

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※給食のごはんは、高岡産の富富富を使用しています。