

2月 予定献立表

こんげつ もくひょう
今月の目標

ちから あ たの きゅうしよく
力を合わせて楽しい給食にしよう

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 kcal	たんぱく質 g
						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		
2	月	せつぶん ひ 節分の日 こんだて 献立	ごはん	いわしのうめに きゃべつともやしのあえもの だんごいりごまみそする▽ せつぶんまめ	牛乳▲ みそ せつぶんまめ	牛乳▲ いわし みそ せつぶんまめ	ごはん だんご ごま▽	にんじん ごぼう だいこん きゃべつ ねぎ もやし	622	25.9
3	火		しよくパン ▲	とりにくのママレードソースかけ ピーフンソテー たまごとコーンのスープ●	牛乳▲ ベーコン たまご● とりにく	牛乳▲ ベーコン たまご● とりにく	しよくパン▲ ママレード さとう ピーフン あぶら かたくりこ	とうもろこし パセリ にんにく きゃべつ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	649	28.9
4	水		ごはん	たかおかりゅうおこのみやき「ととまる」☆ にんじんしりしり♥ だいこんのみそする とうにゅうプリン	牛乳▲ まぐろ♥ あぶらあげ	牛乳▲ ととまる☆ まぐろ♥ あぶらあげ	ごはん とうにゅうプリン あぶら	こまつな はくさい にんじん えのきたけ だいこん とうもろこし	666	24.9
5	木		1/2コッペ パン ▲	たかおかげんきコロッケ▲▼ ブロッコリーサラダ ソフトめんのラーメンふう♡	牛乳▲ ぶたにく	牛乳▲ ぶたにく	1/2コッペパン▲ ソフトめん♡ あぶら げんきコロッケ▲▼ さとう	とうもろこし もやし メンマ ブロッコリー しょうが にんじん きゃべつ	640	24.6
6	金	きょうしよく 郷土食 こんだて 献立	ごはん	ふくらぎのたれかけ さんしよくひたし いかとさといものにももの ぶどうゼリー	牛乳▲ ふくらぎ あつあげ	牛乳▲ いか ふくらぎ あつあげ	ごはん さといも さとう ゼリー かたくりこ	もやし だいこん ほうれんそう にんじん	677	28.8
9	月		ごはん	やきさば ひじきのいために みそけんちんじる	牛乳▲ ひじき あぶらあげ	牛乳▲ さば ひじき あぶらあげ	ごはん さとう あぶら さといも	にんじん ごぼう ねぎ	678	32.2
10	火		コッペパン ▲	ぶたにくとだいのけチャップあえ ゆでやさい はくさいスープ ピーチシャーベットの口	牛乳▲ ぶたにく だいのけ	牛乳▲ レバー ぶたにく だいのけ	コッペパン▲ かたくりこ さとう こめこ あぶら じゃがいも	とうもろこし しょうが ブロッコリー ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい もも口	676	29.3
12	木		しよくパン ▲	カップエッグ● フルーツヨーグルトあえ▽口▲ ミネストローネ	牛乳▲ たまご● ヨーグルト▲	牛乳▲ とりにく たまご● ヨーグルト▲	しよくパン▲ じゃがいも さとう マカロニ オリーブゆ	りんご▼ パイン にんじん もも口 トマト たまねぎ レーズン	606	26.7
13	金	にほんさん ひ 日本遺産の日 こんだて 献立	ごはん	ちくわのたかおかどうきふうあげ☆ いもじのごまみそあえ▽ かなやまのいしだたみに	牛乳▲ ちくわ☆ とりにく	牛乳▲ ちくわ☆ とりにく	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ごま▽	こまつな にんじん しめじ だいこん たまねぎ れんこん	615	21.2
16	月		むぎ ごはん	カレーライス▲▼ オムレツ● ひじきサラダ▽	牛乳▲ オムレツ● ひじき	牛乳▲ ぶたにく オムレツ● ひじき	むぎごはん カレールー▲▼ あぶら ごま▽ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり ブロッコリー	645	23.3
17	火		こめこいり パン ▲	さかなのマリネ こふきいも ワンタンスープ	牛乳▲ ぶたにく	牛乳▲ さわら ぶたにく	こめこいりパン▲ かたくりこ さとう ワンタン あぶら じゃがいも	しいたけ あかピーマン たまねぎ きピーマン にんじん はくさい パセリ ねぎ	646	29.7
18	水		ごはん	あげだしょうふのごまだれかけ▽ しょうがあえ たいりょうチゲなべ▼☆ メロンゼリー△	牛乳▲ あげだしょうふ さけ	牛乳▲ たら☆ あげだしょうふ さけ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま▽ ゼリー△	きゅうり しょうが きゃべつ ねぎ だいこん ごぼう はくさい にんじん	633	25.8
19	木	たかおか しよくいどん 食19丼	ごはん	たかおかふゆやさいのマーボーどん にくシューマイ もやしのナムル	牛乳▲ ぶたにく にくシューマイ	牛乳▲ あかみそ ぶたにく にくシューマイ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ だいこん もやし こまつな	606	23.4
20	金		ごはん	ぶたにくのジャンロー しそあえ ほしプルー 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	牛乳▲ みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さといも さとう	たまねぎ しょうが きゃべつ もやし しそこ ねぎ だいこん にんじん しめじ プルー	675	28.3
24	火		しよくパン ▲	さといもハンバーグ はくさいのカラフルサラダ もずくスープ チョコクリーム▲	牛乳▲ さといもハンバーグ ベーコン	牛乳▲ とうふ さといもハンバーグ ベーコン	しよくパン▲ あぶら チョコクリーム▲ さとう	はくさい きゅうり にんじん きピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ	608	22.7
25	水		ごはん	ししゃもフリッター★ かぶのいろとり すきやきに	牛乳▲ ししゃもフリッター★ ぎゅうにく	牛乳▲ とうふ ししゃもフリッター★ ぎゅうにく	ごはん じゃがいも ふ さとう あぶら	かぶ はくさい にんじん きゅうり	680	23.2
26	木		コッペパン ▲	あらびきウィンナー だいこんサラダ▽ ピーンズチャウダー▲	牛乳▲ ウィンナー だっしふんにゅう▲	牛乳▲ とりにく ウィンナー だいのけ	コッペパン▲ マーガリン▲ さとう じゃがいも ごま▽ こめこ	だいこん にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ	667	29.0
27	金		げんりよう ごはん	あかうおのたつたあげ こまつなのコーンあえ ごもくうどん オレンジ	牛乳▲ あかうお あぶらあげ	牛乳▲ とりにく あかうお あぶらあげ	げんりようごはん かたくりこ あぶら うどん	しょうが きゃべつ こまつな とうもろこし たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ オレンジ	632	27.9

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。【今月の地産産食材】生しいたけ・さといも

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ、カレイ、練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆
生トマト:◇ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♡ ソバ(ソフト麺):♡ りんご:▼ もも:□ パナナ:⊗
ごま:▽ コチニール色素:◎ タコ:🐙

高岡市公式クック
パッド『高岡にこにこ
キッチン』のレシピも
参考してください。



※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。