



2月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量		
		(ねつや力になる)	(体をつくる)	(体のちようしをととのえる)	エネルギー (kcal)	塩分量 (g)	
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン			
		ごはん、パン、めんなど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など			
3 月	★部分メニュー★ だいたごはん ぎゅうにゅう こいわしのてんぷら だいこんます とうふじる	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう わかめ だいた こいわし とうふ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	小	598	1.9
					中	760	2.4
4 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ちゅうかサラダ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あかみそ みそ まぐろのみずに	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリ もやし キャベツ コーン	小	605	2.5
					中	775	3.2
5 水	★料理力メニュー★ きんぴらたまごどんぶり ぎゅうにゅう こまつなのおひたし	ごはん こんにやく しろごま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん ほしいたけ ねぎ こまつな もやし	小	590	1.7
					中	755	2.1
6 木	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー だいこんサラダ	パン じゃがいも こむぎこ バター べにばなあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース セロリ だいこん こまつな コーン	小	601	2.0
					中	722	2.7
7 金	ごはん ぎゅうにゅう よしのに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ しらすぼし	にんじん しめじ だいこん きりぼしだいこん コーン こまつな	小	568	1.3
					中	756	1.8
10 月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに もやしとわかめのナムル	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ グリンピース ほしいたけ たけのこ セロリ もやし にんにく	小	596	1.9
					中	729	2.7
12 水	ごはん ぎゅうにゅう いしかりなべ はくさいのあまずあえ	ごはん じゃがいも はるさめ バター さとう しろごま	ぎゅうにゅう さけ とうふ しろみそ あかみそ ちくわ しらすぼし	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にんにく はくさい	小	573	2.0
					中	744	2.5
13 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそいため たまごスープ	ごはん こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	小	582	2.1
					中	742	2.9
14 金	★9年生リクエストメニュー★ ★おたんじょうびメニュー★ ビーンズミートスパゲティ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ココアかん	スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ トマト(缶) にんにく パセリ	小	584	1.7
					中	828	2.3
17 月	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに こふきいも ちゅうかスープ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモン もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ	小	648	2.0
					中	714	2.7
18 火	ぶたどん ぎゅうにゅう ちりめんみそしる	ごはん しらたき さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ しらすぼし みそ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ねぎ	小	562	2.6
					中	828	3.6
19 水	★カムカムキングメニュー★ あわびたけのハヤシライス ぎゅうにゅう かみかみサラダ	ごはん じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ アーモンド しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かえりいりこ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ トマト(缶) にんにく セロリ キャベツ もやし コーン	小	646	2.0
					中	748	2.4
20 木	ごはん ぎゅうにゅう だいたのいそに もやしのすみそあえ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう マヨネーズ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき なまあげ だいた ちくわ しろみそ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	小	589	1.8
					中	741	2.4
21 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる	ごはん さとう さといも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	小	584	2.5
					中	726	3.2
25 火	かやくうどん ぎゅうにゅう あわびたけのしんめのかきあげ じゃがいものごまネーズサラダ	うどん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも しろごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご まぐろのみずに	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ あわびたけのしんめ グリンピース こまつな コーン	小	569	2.8
					中	729	3.7
26 水	コンナムルごはん ぎゅうにゅう わかめスープ むしパン	ごはん ごまあぶら しろごま こむぎこ さとう べにばなあぶら チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	だいたもやし にんにく えのきたけ ねぎ	小	573	2.5
					中	729	3.2
27 木	コッペパン ぎゅうにゅう チキンビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう だいた とりにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく セロリ トマト(缶) キャベツ もやし	小	560	2.0
					中	710	2.6
28 金	きのこのわふうピラフ ぎゅうにゅう もやしのソテー やさいスープ	ごはん バター こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あわびたけのしんめ たまねぎ にんじん グリンピース もやし コーン キャベツ セロリ	小	565	2.3
					中	713	3.2

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
589 (650)	2.1 (1.9)	749 (830)	2.8 (2.4)