

体調を崩さないように  
バランスよく食べよう！



# 2月 献立予定表



日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク質(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
2 (月)	とりそばろ丼 (高野豆腐入り)		米 米油 さとう	高野豆腐 鶏ミンチ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん
	牛乳	788		牛乳		
	こまつな炒め	35.2	ごま油 さとう ごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
	大根のみそ汁			油あげ	大根 ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)
3 (火)	バターパン		パン			
	牛乳			牛乳		
	いわしのアングレーズ	825 35.5	小麦粉 でんぷん 米油 さとう パン粉	いわし	土生姜	酒 ウスターソース
	野菜と卵のスープ			ベーコン 鶏卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー	酒 しお
4 (水)	福豆			大豆		
	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
	大根と豚肉の煮つけ	698 22.7	米油 さとう ごま油	豚肉	にんにく 土生姜 大根 にんじん こんにゃく グリーンピース	しょうゆ 酒
5 (木)	キャベツのつるつる炒め		マロニー 米油 さとう	ベーコン	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう
	大豆ごはん		米 さとう	大豆 油あげ	にんじん ごぼう 干しいたけ 三度豆	しょうゆ みりん しお 削り節(だし用) 酒
	牛乳	733		牛乳		
	きびなごのチーズ揚げ	32.2	小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 鶏卵 チーズ		
6 (金)	白菜のそぼろ汁		でんぷん	鶏ミンチ	白菜 土生姜 にんじん ねぎ	しょうゆ しお 煮干し(だし用)
	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
	かしわのこはく揚げ	869	でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
9 (月)	花菜ともやしのごま和え	34.4	ごま		花菜 キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
	かす汁		里芋	豚肉 油あげ	にんじん 大根 ねぎ	信州みそ しょうゆ 煮干し(だし用)
	わかめごはん		米 麦	わかめ		
	牛乳	721		牛乳		
10 (火)	かしわのすき焼き煮	25.4	じゃがいも ふ さとう	鶏肉 とうふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく	しょうゆ
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ
	コッペパン		パン			
	牛乳			牛乳		
12 (木)	鶏肉のレモン和え	758 32.4	でんぷん 米油 さとう	鶏肉	レモン果汁	酒 しお しょうゆ 白ワイン
	白菜スープ		でんぷん	豚肉	白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ 土生姜	スープベースチキン しお しょうゆ こしょう
	ドライカレー		米 米油	ひよこ豆 牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ
	牛乳	792		牛乳		
13 (金)	野菜いっぱいスープ	29.5		ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう
	ココアプリン		プリンの素	スキムミルク 生クリーム		ココア
	玄米入りごはん		米 もち玄米			
	牛乳	828		牛乳		
13 (金)	麻婆大根	31.6	米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ	土生姜 にんにく 大根 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	さばの竜田揚げ		でんぷん 米油	さば	土生姜	酒 しょうゆ

日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
16 (月)	ごはん	704 30.3	米			
	牛乳		牛乳			
	豆腐の五目煮		米油 さとう	とうふ 鶏肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ
	豚もやし炒め		米油	豚肉	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
17 (火)	黒糖パン	904 37.5	パン			
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン		マカロニ 米油 バター 小麦粉	鶏肉 おきえび 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	しお こしょう
	レンズ豆のスープ		米油	ウィンナー レンズ豆	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	スープベースチキン しお こしょう
18 (水)	ごはん	738 30.8	米			
	牛乳		牛乳			
	つばすのみそ焼き		さとう	つばす	土生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤
	もやしのナムル		ごま油 ごま	焼ちくわ	もやし ほうれん草	酢 しょうゆ
	野菜のすまし汁			わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
19 (木)	チキンカレー	834 26.7	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	ドレッシングサラダ		さとう 米油	ツナ	キャベツ にんじん	酢 しお こしょう
20 (金)	ごはん	718 28.4	米			
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(かまぼこ)		米油 でんぷん	豚肉 かまぼこ	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)
24(火) 25(水) 26(木)	期末テスト 1, 2, 3日目(給食はありません。)					
27 (金)	わかめごはん	724 26.9	米 麦	わかめ		
	牛乳		牛乳			
	かんと煮		じゃがいも さとう	鶏肉 厚あげ ちくわ さつま揚げ	こんにゃく にんじん 大根	しょうゆ 削り節(だし用)
	もやしのカレーあじ		米油 さとう		もやし	酢 しお こしょう カレー粉

## 給食食材 産地情報

～資料提供(財)京都府学校給食会他～



米 : 乙訓  
麦 : 富山  
玄米 : 秋田  
牛乳 : 京都

牛肉 : 北海道他  
豚肉 : 鹿児島、宮崎他  
鶏肉 : 宮崎・兵庫  
鶏卵 : 京都

じゃがいも : 北海道  
しょうが : 高知  
三度豆 : 鹿児島  
冷凍ホールコン : 北海道

にんじん : 鹿児島他  
にんにく : 青森  
小松菜 : 京都他  
冷凍グリーンピース : 北海道

たまねぎ : 北海道  
セロリー : 静岡他  
ごぼう : 青森  
たけのこ水煮 : 京都

パセリ : 香川他  
にら : 高知  
もやし : 岐阜

いわし : 千葉・京都他  
さば : 京都  
つばす : 岩手  
きびなご : 長崎  
しらす干し : 兵庫他

【長岡京市地元産】

花菜 白菜 大根 ねぎ キャベツ

