

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	
2 (月)	とりそぼろ丼 (高野豆腐入り)	788 35.2	米 米油 さとう	高野豆腐 鶏ミンチ	玉ねぎ にんじん 千しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん
	牛乳			牛乳		
	こまツナ炒め		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	825 35.5	パン			
	牛乳			牛乳		
	いわしのアングレーズ		小麦粉 でんぶん 米油 さとう パン粉	いわし	土生姜	酒 ウスターーソース
	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
	福豆			大豆		
4 (水)	ごはん	698 22.7	米			
	牛乳			牛乳		
	大根と豚肉の煮つけ		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 グリンピース	しょうゆ 酒
	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
5 (木)	大豆ごはん	733 32.2	米 さとう	大豆 油あげ	にんじん ごぼう 千しいたけ 三度豆	しょうゆ みりん しお 削り節(だし用) 酒
	牛乳			牛乳		
	きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターク 米油	きびなご 鶏卵 チーズ		
	白菜のそぼろ汁		でんぶん	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)
6 (金)	ごはん	869 34.4	米			
	牛乳			牛乳		
	かしわのこはく揚げ		でんぶん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	花菜ともやしのごま和え		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)
7 (月)	わかめごはん	721 25.4	米 麦	わかめ		
	牛乳			牛乳		
	かしわのすき焼き煮		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
10 (火)	コッペパン	758 32.4	パン			
	牛乳			牛乳		
	鶏肉のレモン和え		でんぶん 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		でんぶん	豚肉	白菜 にんじん 千しいたけ ねぎ 土生姜	スープベースチキン しお しょうゆ こしょう
12 (木)	ドライカレー	792 29.5	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 ウスターーソース ケチャップ
	牛乳			牛乳		
	野菜いっぱいスープ			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
13 (金)	玄米入りごはん	828 31.6	米 もち玄米			
	牛乳			牛乳		
	麻婆大根		米油 さとう ごま油 でんぶん	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 板豆醤
	さばの竜田揚げ		でんぶん 米油	さば	土生姜	酒 しょうゆ

日 (曜)	献立	カリー (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 むきえび 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	しお こしょう
	レンズ豆のスープ		米油	ウインナー 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 でんぶん	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		
	かんとう煮		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
冷凍ホールコーン：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
冷凍グリンピース：北海道

パセリ：香川他
にら：高知
もやし：岐阜
たけのこ水煮：京都

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

