

2023年2月 牛津小学校 献立表

15日は、校納金の引き落とし日です。

早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おもに体の調子を整える食べもの		調味料 その他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩 相当量(g)
日付	献立名	炭水化物 穀類・芋類・ 砂糖・菓子	脂肪 油類	タンパク質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜・果物			
1水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう わかめうどん いろどりサラダ りんご	小型ミルクパン うどん		とり肉 ほそ切りかまぼこ(*無)	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ	出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 酒	500 19.4 13.2 2.1
2木	こはん ぎゅうにゅう いわしうめ だいたいのそに はくさいとだいのしる	こはん	サラダ油	いわし 梅煮(*小麦) ゆで大豆 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん かつお節	610 23.8 16.8 2.1
3金	ミルクパン ぎゅうにゅう どりにくしのレモンふうみやき ミネストローネ 豆乳プリン	ミルクパン	節分メニュー	とり肉 大豆 豆乳プリン(*無)	牛乳		レモン キャベツ たまねぎ しめじ セロリー にんにく	ひまわり油 白ワイン 塩 コンソメ(*小麦) 白ワイン 塩 しょうゆ	680 29.3 23.9 2.1
6月	こはん さがのり ぎゅうにゅう きんぴらハンバーグ ツナコーンサラダ なめこだいのしる	こはん パンこさとう	ごま油 ごま マヨネーズ(エックケア)	牛ミンチ ふたミンチ シーチキン 油あげ みそ	のり 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節 りんご酢 塩 しょうゆ	720 26.2 26.1 2.1
7火	こはん ぎゅうにゅう がんものふくめに おかかあえ ヨーグルト	こはん こんにゃく さとう	サラダ油	がんもどき(●やまいも) とり肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	ゆでたけのこ たまねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒 かつお節 しょうゆ みりん	624 24.0 16.6 1.2
8水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン キャベツときゅうりのしおナムル くだもの(かんきつ)	小型ミルクパン ラーメン(*小麦●卵、乳)	かむかむの日 ごま ごまあぶら	やきふた(*小麦、卵、乳) ほそ切りかまぼこ(*無)	のり	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ ラーメンスープ(*小麦) 鶏がらスープの素 塩 酒	550 22.3 14.4 2.3
9木	こはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそに かんころだいのしる はくさいとうふのしる	こはん	郷土料理 こんにゃく	さばのゆずみそに スライス天ぷら(*無)	牛乳	にんじん さやいんげん	かんころ(切り干し大根) 干しいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩 出し昆布 かつお節	630 23.2 20.1 1.9
10金	ミルクパン ぎゅうにゅう 国産ハンバーグ(ケチャップ味) やさしいため コンソメスープ	ミルクパン	オリーブ油	うす味国産ハンバーグ(*無)	牛乳	こまつな ビーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく だいこん たまねぎ	白ワイン 塩 しょうゆ コンソメ(*小麦) しょうゆ	580 23.5 18.5 2.4
13月	チキンライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ ベーコンとだいのスープ	こはん	サラダ油	とり肉 シーチキン ゆで大豆	牛乳	トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 しょうゆ パプリカ	630 21.1 18.6 2.0
14火	こはん ぎゅうにゅう きびなごフライ じゃがいもとブロッコリーのサラダ はるさめスープ	こはん	サラダ油	きびなごフライ(*小麦)	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	みそ りんご酢 塩 しょうゆ がらスープ(ホーク&チキン) しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	610 20.6 16.2 1.3
15水	食パン ぎゅうにゅう どりどやさいのケチャップソテー コーンポタージュ 米粉のカップケーキ	食パン さがみかんジャム さとう	た人生日給食 サラダ油	とり肉 揚げどうふ 豆乳 白いんげんペースト	牛乳	ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ なす スイートコーン(ホール) スイートコーン(クリーム)	ケチャップ ソース さけ しょうゆ がらスープ(チキン) ホターシェベース(*乳)	690 27.7 25.5 1.8
16木	こはん ぎゅうにゅう シューマイ ホイコーロー ちゅうかスープ	こはん	毎月19日は 食育の日 春雨	シューマイ(*小麦) ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん さやえんどう チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし 白ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	テンメンジャン しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ かぶスープ(ホーク&チキン) 豚湯(*無) しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	570 23.1 14.4 1.5
17金	ミルクパン ぎゅうにゅう 小城市B級グルメ あなかけりりマジェンバ カリポリだいこんサラダ	ミルクパン		とりミンチ ふたミンチ うずら卵 とうふ うす切りかまぼこ(*無)	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ゆでたけのこ もやし にんにく しょうが	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 がらスープ(ホーク&チキン) オイスターソース	640 23.9 27.6 2
20月	レタスチャーハン ぎゅうにゅう ツナサラダ はくさいとじゃがいものスープ	こはん	サラダ油	ぶたミンチ 卵 シーチキン 白いんげんペースト	牛乳	赤ピーマン こまつな	レタス しょうが にんにく キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ がらスープ(ホーク&チキン)	610 23.3 18.3 1.9
21火	こはん のりつくだに おでんふうに ぎゅうにゅう キャベツとブロッコリーのサラダ	こはん こんにゃく		のり 佃煮 牛乳 うずら卵 ちくわん(*卵) スライス天ぷら(*無) 揚げどうふ 白いんげんペースト	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	しょうゆ みりん 酒 かつお節	590 22.4 17.3
22水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん かぼちゃサラダ わたもの(かぼちゃ)	こがたミルクパン ちゃんぽんめん じゃがいも さとう	ごま油 ごま マヨネーズ(エックケア)	ぶたにく スライス天ぷら(アレルゲンフリー) いか	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	ちゃんぽんスープ(*小麦) 酒 塩 しょうゆ りんご酢 塩 しょうゆ	590 23.4 18.6 2.2
24金	食パン いちごジャム さといもコロッケ ぎゅうにゅう かぶとだいのポトフ	食パン いちごジャム さといもコロッケ(*小麦●卵、乳、えび、かに)	サラダ油		牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ かぶ だいこん たまねぎ	チキンコンソメ 白ワイン しょうゆ しょうゆ	610 23.2 22.5 2.1
27月	こはん ぎゅうにゅう やきじゃけ かいそうサラダ かきたま汁	こはん		あまじおじゃけ かいそうミックス たまご	牛乳	ブロッコリー しいたけ ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	青じそドレッシング 出し昆布 かつお節 しょうゆ 塩	620 29.8 17.6 2.0
28火	カレーライス ぎゅうにゅう キャベツとこまつなのおかかサラダ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	ぶた肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 スキムミルク 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご	キャベツ アレルゲンフリーカレーフレーク(*無) カレールー(フレーク)(*小麦) ケチャップ ソース しょうゆ カレー粉 酒 塩 しょうゆ	650 20.1 17.5 1.9



☆ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●は、コンタミ等です。
 ☆ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しょうゆは「小麦」を含みます。
 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。
 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。

中学年 基準値
 熱量 650 kcal
 たんぱく質 13~20%
 脂質 20~30%
 塩分 2.0g未満



今月の
 平均
 620
 23.7(15%)
 19.1(28%)
 1.9