



2月分予定献立表

志免町立志免西小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる			エネルギー	たんぱく質	しぼう
				こめ・むぎ・パン	ぎゅうにゅう・にく・さかな	やさい・くだもの・きのこ	Kcal	g	g
1	木	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しいたけ	638	22.9	18.6
			チャーシュー豆腐	さとう・でんぷん	ぶたにく	たけのこ・こんにゃく・れんこん			
			パンサンスー くだもの	あぶら・はるさめ・ごま	あつあげ・みそ	ちんげんさい・きくらげ・こまつな きゃべつ・もやし・オレンジ			
2	金	○	(2/3 節分) 黒糖パン	パン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	665	28.5	25.1
			鯛のアングレスソース	でんぷん・パンこ・あぶら	いわし・ウイナー	たまねぎ・にんじん			
			ブロッコリー 野菜スープ 福豆	じゃがいも・さとう・みずあめ	あかいんげんまめ・だいず	とうもろこし・パセリ・しめじ			
5	月	○	麦ごはん きくらげ佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	もやし・にんじん・だいこん	618	28.8	13.5
			焼き魚 茎わかめの炒め煮	あぶら・みずあめ	さけ・くきわかめ・まぐろ	ねぎ・はくさい・こんにゃく			
			豚汁 くだもの	さつまいも・さとう	とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・きくらげ・ほんかん			
6	火	○	麦ごはん ふりかけ	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな・もやし	666	24.1	23
			唐揚げ 磯香和え	でんぷん・あぶら	とりにく・のり・かつお	えのきだけ・あかしそ			
			味噌汁	じゃがいも・ごま・さとう	あぶらあげ・みそ・ひじき・あじ	きゃべつ・にんじん・ねぎ			
7	水	○	麦ごはん 納豆	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・はくさい・しめじ	621	26.2	16.8
			すき焼き煮	マロニー	ぎゅうにく・しらすほし	こんにゃく・ふかねぎ・ごぼう			
			酢の物	さとう・あぶら	とうふ・わかめ・なっとう	きゅうり・きゃべつ・にんじん			
8	木	○	麦ごはん 味のり	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな・もやし	644	23.8	23.3
			魚の西京焼き ごま和え	さといも・ごま	さば・みそ	にんじん・だいこん・なめこ			
			のっぺい汁	さとう・でんぷん	とうふ・のり	こんにゃく・しいたけ・ねぎ			
9	金	○	米粉パン	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト	672	28.2	23.7
			ポークビーンズ	あぶら・じゃがいも・ロード	だいず	にんじん・りんご			
			れんこんサラダ くだもの	さとう・さとう・マヨネーズ	ぶたにく	れんこん・きゃべつ			
13	火	○	麦ごはん あさり佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	651	24.3	16.4
			じゃが芋の旨煮	じゃがいも・さとう	ぎゅうにく・こんぶ	こんにゃく・きゃべつ			
			酢の物	あぶら・くろざとう・ごま	こうやとうふ・あさり	きりほしだいこん・しいたけ			
14	水	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	だいこん・こまつな	639	24.9	17.3
			魚のみぞれ煮 おひたし	でんぷん・あぶら	あじ・かつおぶし	もやし・にんじん・ねぎ			
			味噌汁 くだもの	さとう・さつまいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・しいたけ・ほんかん			
15	木	○	(誕生日給食) 麦ごはん	こめ・むぎ・こめこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	689	23.8	15.5
			ビーフカレー	じゃがいも・でんぷん・さとう	ぎゅうにく・もすく	きゅうり・きゃべつ			
			海そうサラダ デザート	あぶら・さつまいも・みずあめ	わかめ・まぐろ・れんずまめ	とうもろこし・トマト			
16	金	○	(旧正月)パン(福岡県産小麦50%)	パン・アーモンド・ごま	ぎゅうにゅう	にんじん・しいたけ	640	25.8	24.4
			ぎょうざ 中華和え	はるさめ・でんぷん・ロード	ぼたてかいばしら・だいず	もやし・たまねぎ・ねぎ			
			春雨スープ アーモンド	こむぎこ・じゃがいも・さとう	ぶたにく・しらすほし・みそ	きゃべつ・たけのこ・にら			
19	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・たけのこ・うめ	655	23.7	20.2
			鯛の梅煮 ごま和え	さとう・でんぷん・ごま	いわし	しいたけ・れんこん・ごぼう			
			がめ煮	あぶら・さといも・くろざとう	とりにく	きゃべつ・もやし・こんにゃく			
20	火	○	大根ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・わかめ・みそ	だいこん・しめじ	636	24	20.9
			トンカツ おかか和え	でんぷん・パンこ	ぶたにく・しらすほし・とうふ	はくさい・にんじん			
			味噌汁	さつまいも・あぶら	だいず・あぶらあげ・かつおぶし	ブロッコリー・ねぎ			
21	水	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな・ごぼう・もやし	641	27.8	18.8
			鯖のホイル焼き 磯香和え	さとう・こめこ	さば・のり	にんじん・だいこん・しいたけ			
			けんちん汁 くだもの	じゃがいも・でんぷん	とうふ・みそ	こんにゃく・ふかねぎ・オレンジ			
22	木	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	だいこん	627	25.6	17.9
			煮込みおでん	でんぷん・あぶら	とりにく・だいず・まぐろ	にんじん・もやし			
			青のり和え ツナ大豆	じゃがいも・さとう	ぎょにく・あつあげ・こんぶ うすらのたまご・あおのり	こんにゃく・みずな			
23	金	○	セルフバーガー	パン	ぎゅうにゅう・いんげんまめ	たまねぎ・きゃべつ・マッシュルーム	658	27.8	23.6
			(パン・フレンチサラダ・ハンバーグ)	でんぷん・こめこ・ロード	とりにく・ぶたにく・だいず	にんじん・はくさい・だいこん・トマト			
			ホワイトスープ くだもの	あぶら・さとう・じゃがいも	こんぶ・ウイナー・チーズ	パセリ・とうもろこし・キウイフルーツ			
26	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・みずな・もやし	641	24.8	17.4
			マーボー豆腐	あぶら・でんぷん	ぎゅうにく	しいたけ・ねぎ・きゃべつ			
			中華サラダ くだもの	さとう・はるさめ・ごま	みそ・とうふ	にんじん・きくらげ・いよかん			
27	火	○	麦ごはん のり佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・ヨーグルト	きゃべつ	675	22.3	20.3
			シシャモフリッター 酢の物	こむぎこ・あぶら・さとう	からふとししゃも・わかめ・みそ	しいたけ・ねぎ			
			味噌汁 ヨーグルト	でんぷん・じゃがいも・みずあめ	ぎょにく・だいず・とうふ・のり	たまねぎ・にんじん			
28	水	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	634	28.9	19.3
			親子煮 おかか和え	みずあめ	とりにく・かつおぶし	しいたけ・ほうれんそう			
			いりこ	あぶら・さとう	かたくちいわし・たまご	ねぎ・たけのこ・もやし			

※ 材料購入等により、献立を変更することがありますので、ご了承お願い致します。

※ 献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。



平均栄養量	647	25.5	19.7 27.4%
基準栄養量	640	24	エネルギー比 20~30%