



月間献立表 平成31年2月分

志木市立志木第二小学校

実施日		南 犬 立 名	材 米 料 名			
日	曜		おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからにな るしょくひん(き)	おもにからだのちょうしをととの えるしょくひん(みどり)	エネルギー Kcal たんぱく質
1	金	ぎゅうにゅう まめまきごはん いわしのかばやき みそけんちんじ る	とりのひきにく だいず いわしのひらき もめんとう うふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう で んぷん イタコンニャク さといも あぶら こめ ぬかあぶら	にんじん しょうが ごぼう だいこ ん ねぎ	706 33.0
4	月	ぎゅうにゅうとんどん はくさいの こんぶつけ じゃがいものみそしる	ぶたももせんざり さいか みそ ぎゅうにゅう きざ みこんぶ	こめ しらたき さん おんとう でんぷん じゃがいも あぶら	こまつな しょうが にんにく たま ねぎ はくさい だいこん ねぎ	586 29.0
5	火	ぎゅうにゅう ほたてめし ほっけ のからあげ きゃべつのおこんぶ あえ なめことやさいのみそしる	ホタテのかいばしら あぶ らあげ ほっけ さいかみ そ ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ でんぷん こん にゃく あぶら こめ ぬかあぶら	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ なめこ だいこん ほん しめじ ねぎ	624 28.5
6	水	ぎゅうにゅう しろめし まうぼう はくさいどん ちゅうかふうコーン スープ	ぶたひき あかみそ とり ももこま ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら ご まあぶら	にんじん たらこまつな しょうが にんにく ねぎ はくさい たまねぎ コーンかん	605 20.9
7	木	ぎゅうにゅう しろめし てづくり とんかつ ボイルキャベツ ソース おことじる	ぶたひれにく あずき も めんとうふ さいかみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ なま ばんこ いたこんにゃ く さといも こめぬ かあぶら あぶら	にんじん ばんのうねぎ きゃべつ ごぼう だいこん	621 28.6
8	金	ジョア チキンライス コーンクリ ームスープ ハリハリサラダ	ぶたももこま なま クリーム	こめ なまわんたん あぶら こめぬかあぶ ら ごまあぶら	アオピーマン パセリ にんじん き ょうな たまねぎ ほんしめじ ホー ルトマト コーンかん きゃべつ	607 19.4
12	火	ぎゅうにゅう わかめごはん めば るのにつけ やさいのごましょうゆ あえ いもに(やまがたけん) みそ あじ	めばる ぶたこまにく あ かみそ ぎゅうにゅう た きこみわかめ	こめ さんおんとう で んぷん さといも コン ニャク しろうごま ごま あぶら	こまつな にんじん しょうが もや し はくさい ごぼう ねぎ	607 29.9
13	水	ぎゅうにゅう スパゲティーナポリ タン てつぶんたっぷりサラダ ガ ドーショコラ	むえんせきウインナー ぎ ゅうにゅう ひじき ちり めんじゃこ	スパゲティー オリー ブユ あぶら ごまあ ぶら	にんじん アオピーマン ほうれんそ う たまねぎ マツシールームかん キャベツ コーンかん	636 20.3
14	木	ぎゅうにゅう むぎごはん ポーク カレー つぶつぶみかんいりポン	ぶたももこま ぎゅうにゅう う かんてん	こめ おおむぎ じゃが いも はくりきこ じょ うはくとう あぶら	にんじん しょうが にんにく たま ねぎ みかんかん ミカンジュース ナダテココ	667 20.5
15	金	ぎゅうにゅう もやしのちゅうかど ん ちゅうかスープ ごまだれサラダ	ぶたももひき さいかみそ ぶたこまにく ナルトぎゅう にゅう	こめ おおむぎ さん おんとう でんぷん りょ くとうはるさめ コンニ ャク あぶら ごまあぶ ら ねりごま	にんじん こまつな ばんのうねぎ ねぎ もやし しょうが コーンカン j きゃべつ	580 23.8
18	月	ぎゅうにゅう しろめし わふうハ ンバーグきのこソースがけ デコポ ン なまあげとこまつなのあかだし	ぶたももひき もめんとうふ なまあげ あかみそ はっち ょうみそ ぎゅうにゅう	こめ なまばんこ さん おんとう でんぷん し ろうごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ぶな しめじ えのきたけ デコポン だい こん	601 28.8
19	火	ぎゅうにゅう しろめし さばのし おやき ひじきいりごもくきんぴら のっぺいじる	さば ぶたももこま ばらえ てん ぶたこまにく もめん とうふ ぎゅうにゅう ひじ き	こめ いたこんにゃく さんおんとう さといも いたこんにゃく でんぷ ん	にんじん さやいんげん ごぼう ね ぎ	581 29.0
20	水	ぎゅうにゅう ナン カルバンズの キーマーカレーソース おとうふし らたまポンチ	カルバンズ ぶたひき き ぬごしとうふ ぎゅうにゅう う だっしふんにゅう	ナン しらたまこ さ んおんとう あぶら	パセリ にんにく しょうが たまね ぎ ホールトマト みかんかん パイ ンカン	671 30.3
21	木	ぎゅうにゅう むぎごはん カルビ やきにく かんてんかいそうサラダ サムゲタン	ぶたばらにく こめみそ かん てんかいそう ぎゅうにゅう う かんてん とりにく	こめ おおむぎ さん おんとう でんぷん しろごま ごまあぶら あぶら	にんじん にんにく ねぎ きゃべつ しょうが	649 21.7
22	金	ぎゅうにゅう つけめん スタミナ うどんのしる きんときまめのでん ぶら	ぶたこまにく いんげんま め ぎゅうにゅう	さきたまうどん さん おんとう こむぎこ あぶら こめぬかあぶ ら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	590 22.9
25	月	ぎゅうにゅう しろめし ちきんな んばん ノンエッグタルタルソース ゆでブロッコリー しめじとやさ いのみそしる	とりもも あぶらあげ あ かみそ しろみそ ぎゅう にゅう	こめ こむぎこ なま ばんこ ばんこ じょ うはくとう こめぬか あぶら タルタルソー ス	ブロッコリー にんじん だいこん ほんしめじ ねぎ	658 25.9
26	火	ぎゅうにゅう さとうのあげばん ワンタンスープ ポテトサラダ ノンエッグ	とりもも ぎゅうにゅう	コッペパン じょうは くとう グラニユート ウ なまワンタン じ ゃがいも こめぬかあ ぶら ごまあぶら	にんじん もやし はくさい ねぎ きゅうり コーンかん	661 19.1
27	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ドライ カレー ほうれんそうとはるさめの ちゅうかサラダ	ぶたももひきにく とりひ きにく むえんせきショル ダーベーコン とりひき にく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はく りきこ はるさめ さ んおんとう あぶら こまぬかあぶら ごま あぶら しろうごま	にんじん ほうれんそう ごぼう し ょうが にんにく たまねぎ ねぎ	686 27.4
28	木	ぎゅうにゅう むしちゅうかめん たんたんめん はるまき	ぶたももひきにく とんこ つ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じ ょうはくとう でんぷ ん ごまあぶら あぶ ら ラード こめぬか あぶら	にんじん こまつな たけのこかん ほしいたけ ねぎ はるまき	700 26.4

