



令和4年 2月 給食予定献立表



おくの義務教育学校（北校舎）

日	献立名	体の中での主なはたらき			その他	kcal 塩分(g)
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	かや熱のもとになる食品		
14月	味噌ラーメン	鶏肉 味噌	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 青梗菜	中華麺 ごま油	豆板醤 がらスープ こしょう 甜面醤 酒	609
	牛乳	牛乳				
	にら饅頭	豚肉	ぎゃべつ にら ねぎ	小麦粉	しょうゆ	2.0
	海藻サラダ	わかめ 海藻ミックス かまぼこ ごま	ぎゃべつ きゅうり	砂糖 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	
	チョコタルト	豆乳		砂糖 米粉 ココアパウダー		
15火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		625
	さばの味噌煮	さば 味噌	ねぎ	砂糖	しょうゆ 酒	
	からしあえ		白菜 ほうれん草 人参	砂糖	しょうゆ からし	2.0
	芋煮汁	牛肉		単芋 こんにゃく 砂糖	しょうゆ みりん かつおと昆布だし	
	福豆	大豆		黒糖 小麦粉 米粉		
16水	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		528
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	ジャム		
	タコナゲット	たこ いか タチウオ		小麦粉		2.3
	イタリアンサラダ	ハム	ブロッコリー ロマネスコカリフラワー 赤パプリカ		イタリアンドレッシング	
	さつまいもとあさりのチャウダー	あさり 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	バター 生クリーム 小麦粉 さつまいも じゃがいも	こしょう 塩 コンソメ	
17木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		622
	親子煮	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 だけのご 小松菜 干しいだけ	砂糖	しょうゆ 塩 みりん 酒	
	ぎゃべつと油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌	ぎゃべつ 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ		かつおと昆布だし	1.8
	わらび餅			でん粉 砂糖		
USHIKU野菜オーケストラ献立・ネギート かみかみ献立						
18金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		654
	いかのザリソースかけ	いか	ねぎ	でん粉 米油 砂糖	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ 酒	
	春雨サラダ	ひじき かまぼこ ごま	きゅうり もやし 人参	砂糖 ごま油 春雨	りんご酢 しょうゆ	1.8
	ねぎ(ネギート)の生姜スープ	豚肉 豆腐	ねぎ 大根 人参 えのきだけ 白菜	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	鮭のクリームスパゲティ	鮭 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ぎゃべつ	小麦粉 バター 米油	コンソメ 塩 こしょう	557
	発酵乳(白ブドウ味)	発酵乳				
	アメリカンドッグ	豚肉 鶏肉		小麦粉 米油		3.0
	コーンサラダ	ハム	きゅうり ぎゃべつ 人参 とうもろこし	砂糖 米油	塩 こしょう 穀物酢	
22火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		647
	鶏肉のごま酢焼き	鶏肉 ごま		砂糖	みりん 酒 塩 しょうゆ 穀物酢 こしょう	
	おかかマヨネーズあえ	かつお節	ブロッコリー きゅうり ぎゃべつ 人参	マヨネーズ		2.1
	半欠野菜味噌汁	油あげ 味噌	大根 小松菜 ねぎ	さつまいも	かつおと昆布だし	
24木	バターチキンカレー(ごはん)	鶏肉	人参 玉ねぎ トマト	じゃがいも 生クリーム バター	カレールー 中濃ソース こしょう ケチャップ	656
	牛乳	牛乳				
	豆あえ	大豆 ミックスビーンズ ツナ ひじき	ほうれん草 ぎゃべつ 人参		ごまクリーミーードレッシング	2.0
	いちごのジュレ		いちご果汁	ゼリー		
25金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		699
	和風ハンバーグ	鶏肉	大根 玉ねぎ	パン粉	しょうゆ 砂糖	
	ごぼうサラダ	鶏肉 ごま	ごぼう とうもろこし ぎゃべつ きゅうり		りんご酢 こしょう マヨネーズ	1.8
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	玉ねぎ ねぎ 人参 干しいだけ	でん粉	しょうゆ こしょう 塩 かつおと昆布だし	
28月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		701
	さわらの西京フライ	さわら 味噌		小麦粉 パン粉 米油		
	ひじき煮	ひじき 油揚げ さつまあげ	人参	米油 砂糖 米油	しょうゆ みりん	3.0
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	小松菜 大根 人参 干しいだけ ねぎ	でん粉 単芋	塩 しょうゆ かつおと昆布だし	
	ぶりかけ			砂糖	塩	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

