

様

(3)

## 2023、2月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能

除去可能

エビ、イカ、カニ、タコ

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 米飯	3 梅ご飯
		鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁	ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ	いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆
6 減量パン	7 米飯	8 ミニ揚げパン	9 米飯	10 米飯
ちゃんこうどん 海と畑のサラダ	木の葉丼 チンゲンサイのいろどり和え デコポン(個包装)	鶏肉のさっぱり煮 ポトフ	カツめし ボイルキャベツ 根菜汁	さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ
13 パン	14 米飯	15 米飯	16 米飯	17 米飯
ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ	さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁	豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ	竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん	淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー
20 減量パン <sup>いちごジャム</sup>	21 米飯	22 パン	23	24 麦ご飯
みそラーメン 海藻サラダ	金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁 <b>味付けのり</b>	ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ(小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ		カレーライス こんにやくサラダ
27 パン	28 米飯			
えびのチリソース キャベツのレモン和え たまねぎのスープ	中華丼 ライスパスタサラダ			

※最新版 2023.2.13

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

			1(水)			2(木)			3(金)					
			鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁			ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ			いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						鶏むね皮つき	50	70	豚肉ももスライス	50	60	いわし開き 50g	1尾	1尾
			塩こうじ	4	5.6	たまねぎ	40	48	たまねぎ	40	48	でんぷん	5.4	5.4
			ほうれんそう	30	36	米ぬか油	0.5	0.6	米ぬか油	0.5	0.6	米ぬか油	6	6
			キャベツ	15	18	冷凍むき枝豆	5	6	冷凍むき枝豆	5	6	上白糖	3.12	3.12
			ぶなしめじ	5	6	ウスターソース	3.15	3.78	ウスターソース	3.15	3.78	こいくちしょうゆ	4.8	4.8
			上白糖	0.4	0.48	ケチャップ	13.5	16.2	ケチャップ	13.5	16.2	本みりん	3.12	3.12
			うすくちしょうゆ	2.5	3	三温糖	1.35	1.62	三温糖	1.35	1.62	清酒	0.48	0.48
			木綿豆腐	40	45	こしょう	0.02	0.02	こしょう	0.02	0.02	水菜	35	42
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	天外天塩	0.1	0.12	天外天塩	0.1	0.12	はくさい	30	36
			にんじん	9	11	赤ワイン	1.1	1.32	赤ワイン	1.1	1.32	いりごま	0.6	0.72
			葉ねぎ	3.5	3.5	でんぷん	0.5	0.6	でんぷん	0.5	0.6	上白糖	0.5	0.6
			天外天塩	0.14	0.15	水	1	1.2	水	1	1.2	こいくちしょうゆ	2.5	3
			うすくちしょうゆ	3.7	3.8	きゅうり	20	24	きゅうり	20	24	豚肉ももスライス	15	20
			出し昆布	0.6	0.6	カットわかめ	0.5	0.6	カットわかめ	0.5	0.6	さつまいも	40	48
			削り節 3号だし	4	4	スクール糸かまぼこ	5	6	スクール糸かまぼこ	5	6	突きこんにやく	15	18
						天外天塩	0.08	0.10	天外天塩	0.08	0.10	にんじん	9	11
						米酢	1.35	1.62	米酢	1.35	1.62	だいこん	15	18
						上白糖	1	1.2	上白糖	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5
						うすくちしょうゆ	0.64	0.77	うすくちしょうゆ	0.64	0.77	みそ	7.25	7.4
						いりごま	0.5	0.6	いりごま	0.5	0.6	煮干し	4	4
						もやし	20	24	もやし	20	24	節分豆(お茶めな大豆)6g	1個	1個
						たまねぎ	20	24	たまねぎ	20	24			
						にんじん	9	10.8	にんじん	9	10.8			
						ベーコン	10	12	ベーコン	10	12			
						とうもろこし	10	12	とうもろこし	10	12	乾燥カリカリ梅		
						パセリ	0.5	0.6	パセリ	0.5	0.6			
						天外天塩	0.68	0.7	天外天塩	0.68	0.7			
						こしょう	0.02	0.03	こしょう	0.02	0.03			
						丸鶏スープベースHD	15	18	丸鶏スープベースHD	15	18			
			米飯			米飯			梅ご飯					

6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)		
ちゃんこうどん 海と畑のサラダ			木の葉井 チンゲンサイのいろどり和え デコポン(個包装)			鶏肉のさっぱり煮 ポトフ			カツめし ボイルキャベツ 根菜汁			さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
冷凍うどん	小1年 小2~6年 中・職	80 100 120	焼きかまぼこ 鶏卵 たまねぎ にんじん	12 38 75 15	15 43 80 18	鶏もも皮つき しょうが 清酒 米酢	60 0.5 2.5 4	72 0.6 3 4.8	豚肩ロース(とんかつ用)50g 豚肩ロース(とんかつ用)60g 天外天塩 こしょう	1枚 1枚 0.16 0.01	中	さば切身 50g みそ 三温糖 清酒	1切れ 4.5 4.8 2	1切れ 4.5 4.8 2
鶏もも皮なし 米ぬか油 木綿豆腐 ごぼう ぶなしめじ にんじん 突きこんにやく はくさい 天外天塩 うすくちしょうゆ 本みりん 出し昆布 削り節 3号だし	20 0.2 15 10.8 3.6 10.8 15 18.8 0.15 5.4 0.3 0.6 4	25 0.25 20 13 4.5 13 18 24 0.16 5.6 0.3 0.6 4	乾しいたけ おつゆふ 葉ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 削り節 3号だし	0.6 1.5 4.5 1.3 2.5 4 0.5 0.5 2	0.7 1.6 4.5 1.45 2.8 4.5 0.6 0.6 2	こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん でんぷん 水 荒挽ミニカクテルウインナー キャベツ じゃがいも かぶ たまねぎ にんじん 冷凍ブロッコリー ファルファレマカロニ 丸鶏スープベースHD 天外天塩 こしょう うすくちしょうゆ	3 3 2.5 0.2 3 20 30 45 17 35 18 10 6 15 0.55 0.02 0.2	3.6 3.6 3 0.24 3.6 24 35 50 20 40 22 12 7.2 15 0.6 0.03 0.24	小麦粉 鶏卵 パン粉 米ぬか油 ウスターソース お好みソース ケチャップ デミグラスソース 水	6 4 7 6 1.5 1.5 4.5 7.5 2	中	こいくちしょうゆ しょうが 水 鶏つくね はくさい チンゲンサイ 塩蔵わかめ スープベースチキン 天外天塩 うすくちしょうゆ	2.2 1.6 25 12 12 0.4 30 20 15 1.2 15 0.2 3.5	2.2 1.6 25 14.4 14.4 0.48 35 24 18 1.2 15 0.22 3.8
キャベツ きゅうり まぐろ油漬け にんじん とうもろこし 乾しひじき うすくちしょうゆ 米酢 上白糖	17 10 15 5 5 1.5 2.2 2.8 1.2	20.4 12 18 6 6 1.8 2.64 3.36 1.44	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし チキンハム うすくちしょうゆ 上白糖 デコポン(個包装)40g	26 34 5 5 8 2.6 0.4 1袋	31.2 40.8 6 6 9.6 3.12 0.48 1袋	すこやかロール 43g ソフトカンパーニュ 60g 米ぬか油 グラニュー糖	1個 1個 4.3 3	その他 揚げパン	1個 4	揚げパン	2 7.25 4	中	揚げパン	2 7.4 4
減量パン			米飯			ミニ揚げパン			米飯			米飯		

揚げパン用のパンは、給食用のパンとは違うものを使用します。(小1、2年生と3年生以上で、パンの種類が違います。)  
給食のパンを中止している方の分も入れていきますので、成分をご確認の上、喫食の有無を判断してください。

13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ			さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁			豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ			竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん			淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏のハンバーグ(乳卵抜き) 60g	1個	1個	さわら切身 50g	1切れ	1切れ	だいこん	75	90	小1.2年	その他	淡路ビーフももばらスライス	60	72	
カレー粉	0.67	0.67	白みそ	5.7	5.7	豚肩ロース2cm角切り	40	48	焼き竹輪	1/2本	1本	米ぬか油	0.5	0.6
ウスターソース	7.5	7.5	清酒	1.4	1.4	冷凍絹厚揚げ	15	18	あおのり	0.09	0.17	にんにく	1.2	1.44
ケチャップ	7.5	7.5	三温糖	0.85	0.85	にんじん	10	12	天ぷら粉	6	12	こいくちしょうゆ	4.1	4.92
上白糖	1.23	1.23	本みりん	0.2	0.2	冷凍さやいんげん	5	6	米ぬか油	2	4	清酒	2	2.4
水	4.5	4.5				根深ねぎ	4	4.8				三温糖	1.8	2.16
			チンゲンサイ	50	60	にんにく	0.4	0.48	しゅんぎく	20	24	オイスターソース	1.32	1.58
だいこん	25	30	とうもろこし	5	6	しょうが	0.4	0.48	はくさい	45	54	テンメンジャン	1.2	1.44
ほうれんそう	10	12	天外天塩	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	4	4.8	いりごま	0.6	0.72	いりごま	0.4	0.48
きゅうり	10	12	こしょう	0.01	0.01	三温糖	2.2	2.64	上白糖	0.5	0.6	こまつな	34	40.8
にんじん	5	6				清酒	0.8	0.96	うすくちしょうゆ	2.5	3	もやし	23	27.6
ちりめんじゃこ	5	6	木綿豆腐	40	45	ごま油	0.8	0.96				上白糖	0.22	0.26
ごま油	0.5	0.6	にんじん	9	10.8	いりごま	1.2	1.44	すいとん	30	35	うすくちしょうゆ	2.7	3.24
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	一味唐辛子	0.02	0.02	鶏もも皮なし	15	18			
小袋かんきつドレッシング10ml	1袋	1袋	乾燥湯葉	1	1.2				米ぬか油	0.1	0.12			
			葉ねぎ	3.5	3.5	親鶏素焼きスライス	18	21.6	にんじん	9	10	塩蔵わかめ	2.5	3
スティックベーコン	5	6	天外天塩	0.14	0.15	にんじん	5	6	だいこん	12	14	たまねぎ	20	24
たまねぎ	20	24	うすくちしょうゆ	3.7	3.8	きゅうり	10	12	ぶなしめじ	5	6	にんじん	8	9.6
にんじん	9	11	出し昆布	0.6	0.6	もやし	20	24	葉ねぎ	3.5	3.5	焼きかまぼこ	6	7.2
キャベツ	17	22	削り節 3号だし	4	4	キャベツ	20	24	出し昆布	0.6	0.6	葉ねぎ	3.5	3.5
セロリー	3.3	4				上白糖	2.2	2.64	削り節 3号だし	4	4	天外天塩	0.12	0.13
丸鶏スープベースHD	12	12				米酢	2.2	2.64	天外天塩	0.12	0.13	丸鶏スープベースHD	15	16.5
天外天塩	0.68	0.7				うすくちしょうゆ	3.19	3.83	うすくちしょうゆ	4	4.1	こしょう	0.02	0.03
こしょう	0.02	0.03				ゆず果汁	0.88	1.06				うすくちしょうゆ	4.5	4.95
												ごま油	0.2	0.22
												レモンゼリー40g	1個	1個
パン			米飯			米飯			米飯			米飯		

ゼリーは「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)

20(月)			21(火)			22(水)			23(木)			24(金)		
みそラーメン 海藻サラダ			金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁 <b>味付けのり</b>			ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ <b>(小袋和風ドレッシング)</b> 白菜のクリームスープ			/			カレーライス こんにやくサラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中				材料	小	中
冷凍蒸し中華麺	小1年 小2~6年 中・職	80 100 120	金目鯛切身 50g	1切れ	1切れ	ポテトとお米のささみカツ 50g	1個		ポテトとお米のささみカツ 60g	1個		牛肉ももばら角切り	30	35
ごま油	1	1.2	しょうが	3.5	3.5	米ぬか油	5	5	米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.3	0.3
豚肉ももスライス	20	24	三温糖	7.5	7.5	ブロッコリー	30	36	米ぬか油	5	5	にんじん	20	22
米ぬか油	0.4	0.48	清酒	4	4	キャベツ	17	20.4	ブロッコリー	30	36	たまねぎ	60	65
はくさい	25	30	こいくちしょうゆ	9	9	ちりめんじゃこ	3	3.6	キャベツ	17	20.4	じゃがいも	54	63
にんじん	10	12	本みりん	3.5	3.5	ごま油	0.5	0.6	ちりめんじゃこ	3	3.6	マッシュルーム	4	5
たまねぎ	15	18	水	16	16	とうもろこし	5	6	ごま油	0.5	0.6	給食用カレーフレーク	16	18
もやし	10	12	ほうれんそう	20	24	<b>和風ドレッシング 8ml</b>	<b>1袋</b>	<b>1袋</b>	とうもろこし	5	6	ウスターソース	2	2.2
きくらげ	0.4	0.48	冷凍ほうれんそう	20	24	はくさい	55	60	和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋	ケチャップ	2	2
葉ねぎ	5	6	もやし	20	24	ポークハム	10	12	はくさい	55	60	りんご	3	3
こいくちしょうゆ	0.2	0.24	いりごま	0.6	0.72	たまねぎ	23	28	ポークハム	10	12	赤ワイン	0.5	0.6
トウバンジャン	0.07	0.08	上白糖	0.5	0.6	にんじん	9	11	たまねぎ	23	28	天外天塩	0.2	0.25
白みそ	5.4	6.48	こいくちしょうゆ	2	2.4	調理用牛乳	40	40	にんじん	9	11	ガラムマサラ	0.01	0.04
みそ	5.5	6.6	木綿豆腐	40	45	パセリ	0.5	0.5	調理用牛乳	40	40	ココナツミルク	2.5	3
中華スープの素	1.6	1.92	たまねぎ	20	24	丸鶏スープベースHD	15	15	パセリ	0.5	0.5	サラダこんにやく	20	24
天外天塩	0.05	0.06	にんじん	9	10.8	天外天塩	0.6	0.65	丸鶏スープベースHD	15	15	にんじん	5	6
こしょう	0.03	0.04	塩蔵わかめ	1.2	1.4	こしょう	0.02	0.04	天外天塩	0.6	0.65	きゅうり	10	12
でんぷん	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5	でんぷん	1.5	1.6	こしょう	0.02	0.04	キャベツ	20	24
蒸しささみ	15	18	出し昆布	0.6	0.6	コンソメ	0.2	0.22	でんぷん	1.5	1.6	親鶏素焼きスライス	10	12
きゅうり	25	30	削り節 3号だし	4	4				コンソメ	0.2	0.22	上白糖	1.4	1.68
にんじん	3	3.6	みそ	7.25	7.4							米酢	2.1	2.52
うすくちしょうゆ	2.5	3	<b>味付けのり</b>	<b>1袋</b>	<b>1袋</b>							うすくちしょうゆ	2.7	3.24
米酢	2.1	2.52										ごま油	0.3	0.36
上白糖	0.9	1.08	味付けのりには、えびエキスを 使用しています。									ツインミール		
ごま油	0.5	0.6												
海藻ミックス	1.2	1.44												
いちごジャム 10g	1個	1個												
<b>減量パン</b>	<b>いちごジャム</b>		<b>米飯</b>			<b>パン</b>						<b>麦ご飯</b>		

27(月)			28(火)											
えびのチリソース			中華丼											
キャベツのレモン和え			ライスパスタサラダ											
たまねぎのスープ														
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
むきえび	60	72	豚肉ももスライス	22	24.2									
しょうが	0.8	0.96	米ぬか油	0.3	0.33									
清酒	1	1.2	うずら卵水煮	20	22									
でんぷん	10.5	12.6	キャベツ	55	66									
米ぬか油	6	7.2	チンゲンサイ	9	9.9									
根深ねぎ	6	7.2	たまねぎ	47	51.7									
ケチャップ	5	6	にんじん	9	9.9									
清酒	2	2.4	きくらげ	0.4	0.44									
上白糖	2.2	2.64	葉ねぎ	5.5	6.05									
米酢	1.8	2.16	しょうが	0.8	0.88									
オイスターソース	1.8	2.16	うすくちしょうゆ	5.4	5.94									
トウバンジャン	0.03	0.04	天外天塩	0.2	0.22									
スープベースチキン	3	3.6	こしょう	0.03	0.03									
			清酒	1	1.1									
キャベツ	35	42	スープベースチキン	10	11									
にんじん	3	3.6	ごま油	0.5	0.55									
きゅうり	5	6	でんぷん	3	3.3									
上白糖	0.2	0.24												
米酢	0.5	0.6	ライスパスタ	10	12									
レモン果汁	0.5	0.6	チキンハム	12	14.4									
天外天塩	0.18	0.22	黄ピーマン	3	3.6									
			にんじん	5	6									
たまねぎ	30	36	きゅうり	20	24									
にんじん	9	10.8	うすくちしょうゆ	3.65	4.38									
レタス	20	24	米酢	3.6	4.32									
ベーコン	10	12	上白糖	1.52	1.82									
パセリ	0.5	0.6	ごま油	0.48	0.58									
丸鶏スープベースHD	12	12												
天外天塩	0.38	0.44												
こしょう	0.01	0.02												
コンソメ	1.04	1.36												
パン			米飯											