

2023(令和5)年度 2月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

日 曜	こんだてめい		ざいりょうとしゆるいとたいないでのほたらき			栄養価			
			あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
1 木	くろパン ポテチキッコーリー はくさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン ぶたにく	くろパン、でんぶん、こむぎこ じゃがいも、あぶら	しょうが、プロッコリー、にんじん はくさい、ながねぎ、ちんげんさい オレンジ	632	27.2	24.9	3.0
2 金	こぎつねごはん とりのてりやき みそしる ふくまめ	ぎゅうにゅう	けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、とりにく、みそ わかめ、だいず	こめ、さとう、あぶら、でんぶん じゃがいも	にんじん、さやいんげん、しょうが だいこん、たまねぎ、こまつな	656	27.7	23.3	3.0
5 月	ひじきごはん ちくぜんに かきあげ	はっこうにゅう	ひじき、しらす、はっこうにゅう とりにく、けずりぶし、あげボール こうやどうふ、ちくわ、たまご、のり	こめ、あぶら、さといも じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんじん、ごぼう、だいこん たけのこ、こんにやく グリーンピース、たまねぎ	636	24.3	12.9	2.6
6 火	ロールパン すぶた はるさめスープ いちご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ミートボール、うずらたまご とりにく	ロールパン、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、ピーマン、たけのこ にんじん、キャベツ、しょうが グリーンピース、ながねぎ ちんげんさい、いちご	618	23.9	27.2	3.4
7 水	チキンライス めかじきのこうそうやき ポトフ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、めかじき ベーコン、ポークウィンナー	こめ、あぶら、さとう オリーブあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマトピューレ パセリ、だいこん、セロリー、キャベツ	653	29.1	25.5	3.5
8 木	みそにこみうどん ささみチーズフライ ツナサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう	けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう ささみチーズフライ まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら、さとう ごまあぶら、もものタルト	ごぼう、にんじん、こんにやく ながねぎ、かぼちゃ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	664	29.7	27.9	3.2
9 金	キーマカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、ホールトマト グリーンピース、レモン、もも缶 みかん缶、パイン缶、りんご	653	21.2	18.5	1.4
13 火	サンドパン ハンバーグ コーンソテー ベーコンとやさいのスープに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、ぶたにく	サンドパン、あぶら、さとう、バター じゃがいも	とうもろこし、たまねぎ、にんじん セロリー、キャベツ、パセリ	628	29.5	26.8	2.6
14 水	クリームスパゲッティ ココアむしパン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、バター こむぎこ、ホットケーキミックス さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、とうもろこし、パセリ きゅうり	699	25.9	26.9	2.9
15 木	マーボーどん ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、こまつな、たまねぎ ちんげんさい	658	28.9	22.4	2.6
16 金	こんぶごはん しろみぎかなのごまだれかけ さつまじる いよかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、こんぶ けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、メルルーサ とりにく、みそ、なまあげ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん、ごま さつまいも	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、だいこん こんにやく、ながねぎ、いよかん	638	29.5	20.1	3.0
19 月	いりこごはん とりのてんぷら おでん からしあえ	ぎゅうにゅう	しらす、ぎゅうにゅう、とりにく たまご、けずりぶし、ちくわ、なると いかだんご、きんぴらあげ、こんぶ さつまあげ、あげボール、はんぺん	こめ、ごま、あぶら、こむぎこ さとう	だいこんは、きょうな、ひろしまな にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ、きゅうり	637	27.8	19.0	3.5
20 火	ソフトめん カレー わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう、わかめ	ソフトめん、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、オレンジ	679	24.0	23.2	3.3
21 水	てまきゆかりごはん すきやき	はっこうにゅう	ウィンナー、のり、はっこうにゅう けずりぶし、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	あかしそ、きゅうり、たくあん しらたき、にんじん、たまねぎ ながねぎ、こまつな	647	26.8	17.6	2.9
22 木	ごはん さけのおやき こおりどうふのいために けんちんじる ドライブルー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく みそ、こおりどうふ、けずりぶし あぶらあげ、とうふ	こめ、ごまあぶら、さとう、あぶら さといも、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、こまつな、ごぼう こんにやく、だいこん、ながねぎ ブルー	627	29.2	21.5	1.7
26 月	ハヤシライス ささみのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なまクリーム ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう こむぎこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ホールトマト、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ、きゅうり オレンジ	685	24.1	23.0	2.4
27 火	ソフトフランスパン ぶたにくのマーマレードやき ポテトベーコンいため やさしいスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とりにく	ソフトフランスパン、あぶら でんぶん、さとう、じゃがいも	にんにく、オレンジマーマレード にんじん、パセリ、たまねぎ もやし、キャベツ	648	29.7	28.7	3.4
28 水	ごはん さばのみそに いそあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、みそ、さば、のり けずりぶし、なまあげ、ちくわ	こめ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、さといも、でんぶん	しょうが、ながねぎ、ほうれんそう もやし、だいこん、にんじん こんにやく、こまつな	631	24.2	22.7	2.8
29 木	スパゲッティミートソースあえ こがたロールパン ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ、なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター さとう、ロールパン ごまドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、キャベツ ホールトマト、トマトピューレ きゅうり、パセリ	653	25.6	26.8	3.0

(注) 学校によって変更することがあります。