



予 定 献 立 表



平成 28年2月
白井市学校給食共同調理場

日 曜	こんだてめい			おも ち にく ほね 主に血・肉・骨	おも からだ ちやし 主に体の調子を	おも ねつ ちから 主に熱・力を	ねつりょう 熱量	たんぱく たんぱく質	しじつ 脂質	えんぶん 塩分
	はし 主 食	パンにつける もの・その他	おかず デザート	をつくる食品 (あか)	との しょくひん 整える食品 (みどり)	をつくる食品 (き)	kcal (小)	g (小)	g (小)	g (小)
1 ★	ごはん	ちゅうかドレッシング	ワンタンスープ ばくがゼリー さけのなんぼんだレ だいこんとかいそうのサラダ	牛乳 くきわかめ とりにく さけ わかめ あかつのまた	にら ながねぎ はくさい たけのこ きくらげ きゅうり だいこん	こめ ワンタン あぶら さとう でんぷん	631 773	29.1 34.8	15.0 16.2	2.5 2.9
2 ★	はいがパン		とりにくときのこのブラウンシチュー ベイクドエッグ (中)いちごクレープ ブロッコリーとベーコンのソテー	牛乳 たまご とりにく ベーコン チーズ バター	にんにく たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム まいたけ たけのこ グリンピース ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら さとう (中)いちごクレープ	600 874	28.2 35.2	22.6 35.7	3.4 4.2
3 ★	ゆかり ごはん	ゆずかつおドレッシング ふくまめ	なめこじる いわしごまフライ くきわかめのサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ だいず いわし くきわかめ	にんじん なめこ ながねぎ こまつな えだまめ かぶ	こめ あぶら ごま パンこ	661 845	29.7 35.6	22.8 27.8	2.9 3.7
4 ★	チャンポン		にらまんじゅう とりにくとアーモンドのいためもの チーズドッグ	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりにく いか なんと チーズ	しいたけ はくさい ピーマン もやし にら しょうが たけのこ あかピーマン	うどん ごまあぶら あぶら さとう アーモンド こむぎこ でんぷん	611 830	31.8 40.9	30.3 41.9	3.0 4.0
5 ★	ごはん	てんつゆ	すましじる なつとう ちりめんやさいかきあげ こんさいのみそきんぴら	牛乳 ちりめんじゃこ たまご とりにく みそ なつとう	えのきたけ にんじん こまつな ながねぎ だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	648 797	28.3 32.8	18.4 20.4	2.5 3.0
8 ★	ごはん	あおじそドレッシング (中)おさかなそぼろ	じゃがいもとわかめのみそしる チキンカツ いよかん はくさいのあえもの	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ みそ (中)かんぱち	たまねぎ はくさい もやし にんじん いよかん	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら	638 786	23.9 28.9	20.0 21.9	2.5 3.1
9 ★	パンプキン パン		ラビオリスープ レモンソーダゼリー あじハーブやき ほうれんそうとたまごのソテー	牛乳 あじ たまご ハム	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう エリンギ	パン さとう こむぎこ あぶら	629 786	28.1 34.7	21.6 26.2	2.9 3.7
10 ★	ごはん		いもだんごじる さばのみそに だいずのいそに	牛乳 こおりどうふ とりにく さば だいず みそ あぶらあげ ひじき	しいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな いんげん ながねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう	667 841	30.9 36.8	19.2 22.7	2.5 3.0
10 水	☆ 給食費 (2月分) の引き落とし日です。通帳の確認をお願いします。☆									
12 ★	むぎごはん	イタリアンドレッシング	ポークカレー バレンタインデザート チーズいりかまぼこ おんやさいサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ たら いとよくだい	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース ブロッコリー	こめ むぎ チョコレート あぶら さとう じゃがいも	727 894	28.3 34.7	21.1 23.2	3.0 3.5
15 ★	ごはん	(中)チーズ	はつぼうさい しゅうまい ぼんかん	牛乳 あさり うずらたまご ぶたにく いか えび (中)チーズ	にんじん たけのこ しいたけ はくさい もやし いんげん しょうが ぼんかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	611 823	29.3 39.8	18.7 25.5	2.3 3.0
16 ★	きなこ あげパン	ハンバーグソース	やさいスープ スコッチエッグ プルーンヨーグルト	牛乳 きなこ ウィンナー たまご とりにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン さとう あぶら	660 791	26.2 30.2	27.8 31.9	2.8 3.4
17 ★	ごはん	わふうドレッシング	まめまめじる あげどりのあまずソースがけ きりぼしだいこんのあえもの	牛乳 だいず とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ	だいこん にんじん ピーマン こまつな しいたけ きりぼしだいこん こんにゃく ながねぎ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん	690 852	27.3 32.4	23.9 27.4	1.7 2.0
18 ★	スパゲッティ ミートソース	かおりごまドレッシング	たらとじゃがいものグラタン かぶのサラダ (小)バナナケーキ (中)レモンカスタードタルト	牛乳 ぶたにく たら チーズ	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ かぶ はくさい	スパゲッティ バター あぶら じゃがいも (小)バナナケーキ (中)タルト	659 780	29.5 34.0	24.6 29.3	2.8 3.3
19 ★	ごはん		ちゅうかコーンスープ はるまき レバーとピーマンのいためもの	牛乳 とうふ とりにく たまご レバー	たけのこ にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく チンゲンサイ	こめ あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん	657 836	26.2 32.3	19.5 22.6	2.5 3.3
22 ★	むぎごはん	わふうごまドレッシング ふりかけ	おでん カレーのたつたあげ いそかあえ	牛乳 こんぶ ほっけ いわし うずらたまご カレー のり たら	こんにゃく だいこん にんじん ほうれんそう もやし にんじん	こめ あぶら むぎ	629 791	30.0 36.3	17.5 20.1	3.3 3.8
23 ★	ロールパン	ミルメークコーヒー	ポテトスープ ハンバーグ アスパラとたまごのソテー	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな セロリ マッシュルーム アスパラガス	パン あぶら じゃがいも バター さとう	637 821	28.3 35.3	27.7 35.3	2.5 3.2
24 ★	ごはん	ゆずしょうゆドレッシング	とんじる あげさばのおろしに アーモンドあえ	牛乳 みそ さば ぶたにく	にんじん こんにゃく はくさい ごぼう はだいこん ほうれんそう ながねぎ だいこん もやし	こめ ごまあぶら さといも あぶら アーモンド	639 807	27.9 34.1	21.3 25.1	2.3 2.6
25 ★	くろパン	サウザンアイランドドレッシング	さつまいもシチュー たまごとチーズのオープンやき キャベツサラダ ミルクプリン	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん あかピーマン しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン さつまいも あぶら さとう	669 853	23.4 31.1	25.3 29.1	2.7 3.6
26 ★	ごはん	ちゅうかごまドレッシング (中)焼きえび	あつあげのちゅうかに レバーいりぎょうざ えだまめとれんこんのサラダ	牛乳 ぶたにく なまあげ レバー (中)えび	しょうが ながねぎ えだまめ きゅうり にんじん こんにゃく とうもろこし きくらげ チンゲンサイ れんこん	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	690 900	27.9 36.1	21.2 25.8	1.9 2.3
29 ★	ごはん		さわにわん さけのようふうやき さといものにももの	牛乳 とりにく さけ みそ ぶたにく	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ はだいこん たまねぎ グリンピース	こめ さとう さといも あぶら	646 809	29.6 36.0	19.8 22.6	1.7 2.0

・毎日牛乳200mlがつきます。・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

・★印のついている日は、忘れずに箸を持ってくるようにしましょう。

・予定献立表とアレルギー配合表(参考)は市のホームページでもご覧いただけます。

「白井市ホームページ」<http://www.city.shiroi.chiba.jp/>→「子育て・教育」→「学校・教育」→「学校給食 献立」で検索してください。

・給食に使用する予定食材については、産地と放射性物質検査結果を公表しています。市のホームページをご覧ください。

・市の測定器で放射性物質が検出された場合は、その食材の使用を見合わせます。

小学校基準値	640	24	17.8~21.3	2.5未満
中学校基準値	820	30	22.8~27.3	3未満

◎記載されている小学校の栄養価は

中学年対象です。

