



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
2 (月)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 切干大根とひじきのあえ物	精白米100.00 さといも20.00 こんにゃく20.00 三温糖1.50 上白糖0.70 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉もも30.00 ちくわ8.00 うずら卵水煮20.00 厚揚げ20.00 だし昆布(喫食用)0.50 赤みそ6.00 ひじき0.50 しらす干し小3.00	にんじん20.00 だいこん60.00 しょうが1.00 切干しだいこん3.00 こまつな30.00	しょうゆ1.00 みりん1.00 だし昆布(だし用)0.50 水15.00 しょうゆ2.50 酢2.50	665
3 (火)	【節分にちなんで】 いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物のっぺい汁 節分豆	精白米100.00 でん粉3.00 米粉3.00 油5.00 上白糖2.50 上白糖0.70 つきこんにゃく15.00 さといも20.00 でん粉0.50	いわし開き45.00 牛乳206.00 だし昆布(喫食用)0.50 しらす干し小3.00 若鶏肉むねさきみ10.00 油揚げ10.00 節分豆5.00	しょうが1.00 こまつな20.00 りょくとうもやし15.00 にんじん15.00 にんじん10.00 ごぼう20.00 ねぎ7.00	酒1.00 しょうゆ1.00 みりん1.50 しょうゆ3.00 水2.50 しょうゆ2.00 酢3.00 食塩0.30 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	748
5 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとブロッコリーのサラダ ブルーベリージャム ※3年生:給食なし	コッペパン80.00 サラダ油0.50 じゃがいも50.00 三温糖1.50	牛乳206.00 ベーコン5.00 豚肉もも25.00 だいず16.00	にんじん7.00 たまねぎ30.00 マッシュルームレトルト8.00 キャベツ20.00 れんこん15.00 ブロッコリー20.00 ホールコーン冷凍12.00 ブルーベリージャム15.00	赤ワイン1.00 ローリエ0.02 いそ塩0.40 こしょう白0.02 ビューラー5.00 ケチャップ7.00 ウスターソース3.00 水10.00 酢0.50 しそドレッシング4.50	720
6 (金)	【リクエスト献立・第2弾】 キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ ミルメーク	精白米90.00 ごま油0.50 油3.40 三温糖0.60 ごま油1.00 はるさめ5.00 ごま油0.50 ミルメーク5.00	焼き豚5.00 豚肉もも8.00 牛乳206.00 冷凍ぎょうざ34.00 豆腐25.00	たまねぎ10.00 にんじん3.00 はくさいキムチ10.00 ねぎ3.00 ほうれんそう25.00 にんじん5.00 りょくとうもやし30.00 白ねぎ3.00 にんにく0.20 たまねぎ25.00 にんじん10.00 きくらげ0.50 しょうが0.50 チンゲンサイ10.00	食塩0.20 こしょう白0.02 しょうゆ2.40 オイスターソース0.40 しょうゆ3.00 酢0.60 チキンパイオン8.00 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 水100.00	671
9 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 金平酢 えのきたけのすまし汁	精白米100.00 塩こうじ6.00 こんにゃく10.00 サラダ油0.50 上白糖1.50	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 だし昆布(喫食用)0.50 さつま揚げ7.00 豆腐30.00	れんこん25.00 にんじん12.00 冷凍さやいんげん5.00 にんじん7.00 たまねぎ25.00 えのきたけ20.00 ねぎ7.00	酒1.20 しょうゆ3.00 酢1.20 食塩0.30 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	677
10 (火)	和風カレーうどん 牛乳 もやしのからしあえ いよかん	学校給食用うどん110.00 サラダ油0.50 カレールウ11.00 上白糖0.50	豚肉もも30.00 油揚げ10.00 牛乳206.00 だし昆布(喫食用)0.50	しょうが0.60 にんじん10.00 たまねぎ60.00 ねぎ10.00 りょくとうもやし35.00 ほうれんそう18.00 にんじん5.00 いよかん40.00	カレー粉0.20 しょうゆ1.20 みりん1.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00 しょうゆ2.00 洋からし粉0.10 酢2.50	708
12 (木)	パン 牛乳 かぼちゃとさつまいものグラタン キャベツのソテー 白菜スープ	コッペパン80.00 さつまいも17.00 サラダ油0.50 小麦粉4.00 マーガリン調理用4.00 パン粉1.00 サラダ油0.50	牛乳206.00 若鶏肉むねさきみ15.00 調理用牛乳30.00 ミックスチーズ3.00 ベーコン6.00	かぼちゃ17.00 たまねぎ25.00 マッシュルームレトルト5.00 キャベツ35.00 にんじん10.00 ホールコーン冷凍12.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 はくさい35.00 ホールコーン冷凍10.00	食塩0.40 こしょう白0.02 紙カップ小判10.00 食塩0.40 こしょう白0.02 しょうゆ0.50 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンパイオン8.00 水100.00	687
13 (金)	【地場産物を使って(白菜)】 玄米入りごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ ネーブル	アルファ化玄米14.00 精白米90.00 こんにゃく20.00 ごま油0.50 上白糖1.50	牛乳206.00 若鶏肉ももさきみ35.00 厚揚げ30.00 赤みそ6.00 しらす干し小3.00 刻み昆布1.20	だいこん40.00 はくさい40.00 にんじん15.00 しめじ10.00 ねぎ10.00 にんにく0.20 しょうが0.50 切干しだいこん3.50 にんじん6.00 こまつな23.00 しょうが0.20 ネーブル40.00	しょうゆ1.00 みりん1.50 削りぶし(だし)1.50 水20.00 しょうゆ2.50 酢2.50	682
16 (月)	【季節の料理(大根)】 ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 中華のあえ物 はるみ	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖1.00 ごま油0.30 マロニー5.00 上白糖0.80 ごま油0.60	牛乳206.00 豚肉もも30.00 厚揚げ30.00 ロースハム千切り5.00	にんにく0.50 しょうが1.00 だいこん100.00 にんじん30.00 冷凍さやいんげん10.00 ホールコーン冷凍12.00 チンゲンサイ25.00 はるみ40.00	しょうゆ3.00 オイスターソース3.50 一味0.01 酒1.00 水10.00 しょうゆ2.50 酢2.00	681
17 (火)	【リザーブ給食】 倉敷市では、自分の健康を考えた食事のできる児童・生徒が多くなることを願って、年2回の選択(リザーブ)給食を実施します。2月はその第2回目です。 AランチとBランチの栄養的特徴を知ってどちらかのランチを選択します。	ごはん 牛乳 (Aランチ) さわらの幽庵焼き 味つけのり (Bランチ) いかの幽庵焼き 磯わかめふりかけ 白菜のおかかあえ 春菊のみそ汁	牛乳206.00 上白糖0.40 30.00 Bいかり切身30.00 糸がつお1.00 豆腐30.00 中みそ6.00 赤みそ4.00 A 味つけのり1.00 Bいそわかめふりかけ1.25	ゆず果汁1.50 はくさい50.00 ほうれんそう17.00 にんじん10.00 だいこん30.00 えのきたけ18.00 しゅんぎく3.00	628	
18 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 大根のピリ辛	精白米100.00 上白糖1.80 ごま油0.50	牛乳206.00 合鴨入りポール20.00 豚肉もも20.00 厚揚げ40.00 中みそ8.00	にんじん20.00 はくさい50.00 はくさいキムチ25.00 えのきたけ15.00 なら10.00 にんにく0.80 だいこん47.00 にんじん8.00 ねぎ2.00 にんにく0.30	酒1.00 みりん1.00 水10.00 しょうゆ1.80 酢3.00 一味0.01	667
19 (木)	ツナサンド 牛乳 豆乳チャウダー ブルーヨーグルト	胚芽パン80.00 マヨネーズ小袋8.00 じゃがいも35.00 米粉1.00	まぐろ水煮25.00 牛乳206.00 ベーコン5.00 調理用牛乳25.00 白いんげん豆ペースト10.00 ヨーグルト(鉄強化)75.00	キャベツ23.00 たまねぎ7.00 きゅうりリビクルス3.00 たまねぎ40.00 にんじん10.00 セロリ10.00 しめじ12.00 パセリ1.00	食塩0.10 こしょう白0.02 チキンパイオン8.00 食塩0.50 こしょう白0.02 水50.00	756
20 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐のいため煮 はるさめサラダ	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖2.00 でん粉1.00 ごま油0.50 はるさめ5.00 上白糖0.70 ごま油0.30	牛乳206.00 豆腐100.00 豚肉もも30.00 ロースハム千切り3.00	しょうが1.50 にんじん7.00 たまねぎ40.00 たけのこゆで8.00 乾しいたけ0.80 チンゲンサイ10.00 こまつな30.00 ホールコーン冷凍10.00	しょうゆ6.00 酒1.00 しょうゆ2.50 酢2.50	683
24 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ オレンジマフィン	ソフトめん110.00 サラダ油0.50 ハヤシルウ2.00 米粉10.00 米粉ホットケーキミックス13.00 上白糖5.00 マーガリン調理用3.00	牛肉ミンチ40.00 牛乳206.00 ミックスビーンズ18.00 調理用牛乳10.00 卵10.00	にんにく0.50 にんじん20.00 たまねぎ90.00 マッシュルームレトルト8.00 トマトホール17.00 グリンピース冷凍5.00 にんじん8.00 キャベツ25.00 ホールコーン冷凍7.00 トランベオレンジ10.00	赤ワイン2.00 ローリエ0.01 ケチャップ10.00 ビューラー10.00 デミグラスソース4.00 ウスターソース1.50 食塩0.50 こしょう白0.02 フレンチドレッシング4.50 ペーキングパウダー0.40 紙カップ12A10.00	921
25 (水)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ キャベツとこまつなの酢の物 豆腐のみそ汁 ※1,2年生:給食なし	精白米100.00 でん粉4.00 米粉3.00 油6.00 上白糖0.60 じゃがいも25.00	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 しらす干し小3.00 豆腐30.00 中みそ7.00 白みそ4.00	キャベツ35.00 こまつな12.00 にんじん6.00 にんじん4.00 たまねぎ25.00 ねぎ7.00	食塩0.20 こしょう白0.02 しょうゆ2.00 酢2.40 煮干し(だし)4.00 水100.00	749
26 (木)	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ デコボン ※1,2年生:給食なし	コッペパン80.00 じゃがいも50.00 サラダ油0.50 バター2.00 小麦粉4.00 上白糖0.20	牛乳206.00 牛肉もも角切り50.00 生クリーム3.00	たまねぎ55.00 にんじん15.00 マッシュルームレトルト10.00 グリンピース冷凍5.00 ブロッコリー10.00 キャベツ30.00 にんじん4.00 デコボン40.00	赤ワイン2.00 ローリエ0.02 デミグラスソース12.00 ケチャップ12.00 ビューラー20.00 赤ワイン2.00 ウスターソース2.00 食塩0.40 こしょう白0.02 水15.00 フレンチドレッシング4.70	728
27 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 わかめ汁 ※1,2年生:給食なし	精白米100.00 小麦粉5.00 パン粉9.00 油6.00 上白糖3.00	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用70.00 卵5.00 赤みそ4.00 だし昆布(喫食用)0.50 豆腐30.00 塩蔵わかめ4.00	しょうが0.20 キャベツ48.00 千切たくあん漬5.00 にんじん13.00 たまねぎ35.00 ねぎ5.00	食塩0.10 酒1.00 みりん1.20 水4.00 しょうゆ0.60 食塩0.30 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	824
					32.6	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)2月3日、4日、9日、13日、16日、17日、18日、20日、25日

※ 2月の倉敷市内産物(れんこん、りょくとうもやし)

※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの(こまつな、チンゲンサイ)