

2月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	焼肉どんぶり	ぶた肉		ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう	油
	油揚げの和風あえ	油揚げ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	白菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも	
2	ごはん					ごはん	
	いわしの薬味ソース	いわし			しょうが ねぎ	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	オータムボエムのおひたし	かまぼこ		オータムボエム にんじん	キャベツ コーン		
	吉野汁	とり肉 とうふ		にんじん みずな	だいこん えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
	豆乳プリン					豆乳プリン	
3	ごはん					ごはん	
	ひじき入り厚焼きたまご	たまご焼き	ひじき				
	キャベツの即席漬け				キャベツ きゅうり たくあん		ごま
	里芋のそぼろ煮	ぶた肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが	さといも さとう かたくり粉	油
	みかん				みかん		
4	ごはん					ごはん	
	おからハンバーグ	ぶた肉 おから 豆乳 たまご	スキムミルク		たまねぎ	パン粉 さとう	
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ もやし		
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ		
5	キャロットピラフ			にんじん 赤ピーマン	コーン	ごはん	
	白身魚のタルタル焼き	ホキ たまご		パセリ	たまねぎ ピクルス		マヨネーズ(加熱使用)
	白菜とかにかまのサラダ	かにかまぼこ			はくさい もやし きゅうり	さとう	油 ごま油
	ポテトスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
8	ごはん					ごはん	
	小籠包	小籠包					
	ハリハリキムチ		塩昆布	にんじん こまつな	切干だいこん きゅうり		
	八宝菜	ぶた肉 いか えび うすら卵		にんじん 絹さや	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ しょうが	かたくり粉	油
9	米粉コッペパン		スキムミルク			米粉コッペパン	
	ヘルシーチキンカットマトソース	とり肉 たまご	チーズ	パセリ トマト		パン粉 こむぎ粉	
	海藻サラダ		海藻	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油
	豆乳チャウダー	あさり ベーコン 豆乳	スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油 ベシャメルソース
10	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭のオイマヨ焼き	鮭 豆乳			しょうが		マヨネーズ(加熱使用)
	とう菜と卵のあえもの	たまご		とうな	しょうが キャベツ	さとう	
	厚揚げのうま煮	ぶた肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ こんにゃく	さとう かたくり粉	
12	ごはん					ごはん	
	いかのごまだれかけ	いか みそ			しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま
	ひじきのピリッとサラダ	ツナ	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油 ラー油
	青菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん 城之古菜	たまねぎ	じゃがいも	
	お米のババロア					ババロア	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
15	ごはん					ごはん	
	ししゃものカレー揚げ	たまご	ししゃも			こむぎ粉	油
	小松菜の炒め物	ぶた肉		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	はるさめ	ごま油
	かき玉みそ汁	とうふ みそ たまご		にんじん	キャベツ ねぎ	じゃがいも	
16	ごはん					ごはん	
	ビビンバの具(炒め肉)	ぎゅう肉			ぜんまい たけのこ しょうが にんにく	さとう	油
	ビビンバの具(ナムル)	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま
	ほたてと大根のスープ	ほたて		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
	越後姫ゼリー					越後姫ゼリー	
17	コシヒカリごはん					ごはん	
	白マーボー豆腐	とり肉 とうふ 豆乳		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ はくさい	さとう かたくり粉	油 ごま油 ラー油
	カリフラワーとかまぼこのサラダ	かまぼこ		こまつな	カリフラワー キャベツ コーン		
	麩のラスク					麩 さとう	バター
18	ごはん					ごはん	
	白身魚のみそ焼き	鱈 みそ					
	城之古菜ののりごまあえ		のり	城之古菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま
	冬のぬくぬく汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが		
	チーズドック					チーズドック	
19	ごはん					ごはん	
	チキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	水菜ッツサラダ	ハム		みすな にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド油
	でこぼん				でこぼん		
22	ソフトめん					ソフトめん	
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	かたくちいわし			かたくり粉 さとう さつまいも	油
	かぶのさっぱりあえ			にんじん	かぶ キャベツ きゅうり	さとう	
	和風汁	ぶた肉 油揚げ かまぼこ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ		
24	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう	
	白菜のしょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	はくさい もやし		油
	のっぺい汁	とり肉 とうふ ちくわ		にんじん 絹さや	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも かたくり粉	
25	ごはん					ごはん	
	鶏肉のレモンソース	とり肉				かたくり粉 さとう	油
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	キャベツ		
	淡雪スープ	かまぼこ 卵白			だいこん えのきたけ なめこ ねぎ		ごま油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
26	ごはん					ごはん	
	おめでたい(鯛)のみりん焼き	たい				さとう	
	れんこんのごまネーズサラダ			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	いよかん				いよかん		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。  
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。