

2月分 学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | 栄養価 | | |
|------------|---------------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------------|---------------------|--------------------|-------------|------|
| | | (赤)おもに体をつくるもの | | (緑)おもに体の調子を整えるもの | | (黄)おもにエネルギーのもとになるもの | | 中学校生徒 | |
| | | おもにたんぱく質 | おもに無機質 | おもにカロテン | おもにビタミンC | おもに炭水化物 | おもに脂質 | エネルギー(kcal) | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・さとう | 油脂 | たんぱく質(g) | |
| 1 火 | ごはん | | | | | 精白米 | | 805 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | カミカミ佃煮 | 本花かつお | かえりちりめん・細切昆布 | | | 三温糖 | いりごま | | |
| | うま煮 | 牛肉・平天・がんもどき | | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・たまねぎ・干しいたけ | じゃがいも・三温糖 | サラダ油 | | 30.1 |
| くだもの(りんご) | | | | りんご | | | | | |
| 2 水 | 五目うどん | 若どり・油あげ | 昆布 | にんじん | こんにゃく・たまねぎ・はくさい・干しいたけ・根深ねぎ | うどん | | 784 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | フルーツ蒸しまん | | 牛乳 | | クリスタルアップル・ドライパイン | ホットケーキ粉・米粉 | | 27.1 | |
| 3 木 | 麦ごはん | | | | | 精白米・麦 | | 773 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いわしのかば焼き | いわし | | | しょうが | でん粉・三温糖 | 油 | | |
| 呉汁 | ちくわ・厚あげ・大豆・中みそ | | にんじん・葉ねぎ | だいこん・ごぼう | さといも | | 29.4 | | |
| 4 金 | 米粉パン | | | | | 米粉パン | | 795 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | キャロットシチュー | 豚肉 | スキムミルク・牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・クリームコーン | じゃがいも | サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ | | |
| | 白菜サラダ | | | ほうれんそう | はくさい・とうもろこし | 上白糖 | サラダ油 | | 32.7 |
| ヨーグルト | | ブルーベリーヨーグルト | | | | | | | |
| 7 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | 793 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あじのねぎみそかけ | あじ・白みそ・中みそ | | | 根深ねぎ | 上白糖 | サラダ油 | | |
| | 吉野煮 | 若どり・うずら卵・厚あげ | | にんじん・さやいんげん | だいこん・ごぼう・しめじ | さといも・三温糖・くず粉 | | 36.7 | |
| 8 火 | 手巻きずし | まぐろ油漬・いか・チキンウインナー | 手巻きずし | | ちらしずしの具・キャベツ | 精白米・でん粉 | マヨネーズ・油 | 813 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 赤だし | 豆腐・赤みそ・赤だしみそ | | にんじん・青にら | たまねぎ・だいこん | 白玉麩・じゃがいも | | 30.5 | |
| 9 水 | ハッシュドビーフめん | 牛肉 | | にんじん・トマトケチャップ | たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく | ソフトめん・じゃがいも | サラダ油・ビーフシチュー・ハヤシルウ | 838 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チーズサラダ | | チーズ | ブロッコリー | キャベツ | 上白糖 | サラダ油 | 32.4 | |
| | くだもの(いよかん) | | | | いよかん | | | | |
| 10 木 | 菜めし | 本花かつお | ちりめんじゃこ | こまつな・みずな | | 精白米・上白糖 | いりごま・サラダ油 | 760 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さわらの塩こうじ焼き | さわら | | | しょうが | 塩こうじ | サラダ油 | | |
| | ゆばのすまし汁 | かまぼこ・豆腐・ゆば | 昆布 | にんじん・みつば | たまねぎ・えのきたけ | じゃがいも | | 36.1 | |
| 14 月 | 麦ごはん | | | | | 精白米・麦 | | 826 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 若どりのごまがらめ | 若どり | | | | でん粉・三温糖 | 油・いりごま | | |
| | かす汁 | さけ・油あげ・中みそ・白みそ | | にんじん・葉ねぎ | こんにゃく・はくさい・だいこん・ごぼう | さといも | | 31.7 | |
| 15 火 | ごはん | | | | | 精白米 | | 762 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 大豆のいそ煮 | 牛肉・平天・厚あげ・大豆 | 干ひじき | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・ごぼう・れんこん・干しいたけ | じゃがいも・三温糖 | サラダ油 | 28.7 | |
| | 菜の花のからしあえ | | | 菜の花・ほうれんそう | はくさい | 上白糖 | | | |
| 16 水 | キムチラーメン | 豚肉・中みそ・赤みそ | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・白菜キムチ・もやし・きくらげ・にんにく | 中華めん | ごま油 | 816 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チヂミ | いか・卵 | | にんじん・青にら | | じゃがいも・小麦粉・米粉 | サラダ油・ごま油 | 35.8 | |
| | くだもの(きんかん) | | | | きんかん | | | | |
| 17 木 | 玄米ごはん | | | | | 精白米・玄米 | | 784 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ちゃんこ | 若どり・油あげ・焼き豆腐 | | にんじん | しょうが・はくさい・しめじ・根深ねぎ | でん粉・さといも・くず切り・三温糖 | | 29.8 | |
| | はりはり漬け | | | みつば | 切干しだいこん | 上白糖 | いりごま | | |
| 18 金 | フィッシュフライサンド(魚・キャベツ) | ホキ | | | キャベツ | 米粉パン・小麦粉・パン粉 | 油・タルタルソース | 763 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豆乳スープ | ベーコン・豆乳 | | にんじん・こまつな | たまねぎ・はくさい・クリームコーン | じゃがいも | サラダ油 | 34.4 | |
| 21 月 | カレーライス | 豚肉 | スキムミルク | にんじん・ケチャップ | たまねぎ・にんにく・アップルソース | 精白米・じゃがいも | サラダ油・カレールウ | 790 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ・とうもろこし | 上白糖 | サラダ油 | 24.1 | |
| | くだもの(はるみ) | | | | はるみ | | | | |
| 22 火 | ごはん | | | | | 精白米 | | 769 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 赤魚の甘酢あんかけ | 赤魚 | | | しょうが・根深ねぎ | でん粉・三温糖 | 油 | | |
| | 春雨スープ | 焼豚 | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ | 緑豆春雨・じゃがいも | ごま油 | 26.4 | |
| 24 木 | ごはん | | | | | 精白米 | | 800 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | みそおでん | 若どり・平天・がんもどき・赤だしみそ | 角切昆布 | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・だいこん | さといも・三温糖 | サラダ油 | | |
| | おひたし | | | こまつな | キャベツ・もやし | 上白糖 | | 29.9 | |
| くだもの(いよかん) | | | | いよかん | | | | | |
| 25 金 | 黒糖パン | | | | | 黒糖パン | | 764 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | カップオムレツ | 豚肉・若どり・大豆・卵 | | パセリ・ケチャップ | たまねぎ | じゃがいも・上白糖 | サラダ油 | | |
| | ベーコンスープ | ベーコン | | にんじん・ほうれんそう | たまねぎ・キャベツ・とうもろこし | マカロニ | サラダ油 | 33.8 | |
| 28 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | 774 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 厚揚げの中華煮 | 豚肉・厚あげ | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが | じゃがいも・三温糖・でん粉 | ごま油 | | |
| | もやしのあえもの | | | こまつな | もやし・切干しだいこん | 上白糖 | いりごま・ごま油 | 29.2 | |

※ 都合により、献立を変更する場合があります。