

# 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
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1 木	麦ごはん	精白米・麦						760
	牛乳			牛乳				
	いわしのかば焼き	でん粉・黒砂糖	油	いわし		しょうが		
2 金	呉汁	さといも		ちくわ・油あげ・大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	29.6
	バターロールパン	バターロールパン						
	牛乳			牛乳				
5 月	ほたてのチャウダー	白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトルウ・ポターージュ	ベーコン・ほたて小柱	粉チーズ・スキムミルク・牛乳・生クリーム	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	750
	ヨーグルト	上白糖	サラダ油			にんじん	キャベツ・とうもろこし	
	ごはん	精白米						
6 火	牛乳				牛乳			819
	若どりのごまがらめ	でん粉・三温糖	油・いりごま	若どり				
	かす汁	さといも		さけ・油あげ・中みそ・白みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・ごぼう・はくさい	
7 水	ごはん	精白米						773
	牛乳				牛乳			
	うま煮	じゃがいも・三温糖	サラダ油	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・たけのこ・干しいたけ	
8 木	菜の花のからしあえ	上白糖				菜の花・ほうれんそう	はくさい	28.1
	くだもの(いよかん)						いよかん	
	キムチラーメン	中華めん	ごま油	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	
9 金	牛乳				牛乳			773
	子シミ	じゃがいも・小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	いか・卵		にんじん・青にら		
	ごはん	精白米						
10 土	牛乳				牛乳			756
	赤魚のおろしあんかけ	でん粉・上白糖	油	赤魚			しょうが・だいこん	
	けんちん汁	さといも	ごま油	絞り豆腐・油あげ		にんじん・葉ねぎ	れんこん・ごぼう・生しいたけ	
11 日	きなこ揚げパン	米粉パン・上白糖	油	きな粉				30.0
	牛乳				牛乳			
	ポトフ	じゃがいも	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・だいこん・セロリー・にんにく	
12 月	ヨーグルト				ヨーグルト			32.1
	手巻きずし	精白米・でん粉	マヨネーズ・油	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	
	牛乳				牛乳			
13 火	赤だし	白玉麩・じゃがいも		豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ・なめこ	797
	ハッシュドビーフめん	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフンチュー・ハヤシルウ	牛肉		にんじん・ケチャップ	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく	
	牛乳				牛乳			
14 水	根菜サラダ	上白糖	いりごま・サラダ油・ごま油			にんじん	キャベツ・ごぼう・れんこん・とうもろこし	31.2
	ごはん	精白米						
	牛乳				牛乳			
15 木	厚揚げの中華煮	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚揚げ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	771
	小魚アーモンド	三温糖	ローストアーモンド		かえりちりめん			
	くだもの(はるみ)						はるみ	
16 金	照り焼きフィッシュバーガー	米粉パン・でん粉・黒砂糖	油	ホキ			キャベツ	743
	牛乳				牛乳			
	豆乳スープ	じゃがいも	サラダ油	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・とうもろこし	
17 土	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						32.5
	麦ごはん	精白米・麦						
	牛乳				牛乳			
18 日	関東煮	三温糖・さといも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天・がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	28.7
	おひたし	上白糖				ほうれんそう	キャベツ・もやし	
	菜めし	精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	粉かつお	ちりめんじゃこ	こまつな・みずな		
19 月	牛乳				牛乳			748
	さわらの塩こうじ焼き	塩こうじ	サラダ油	さわら			しょうが	
	ゆばのすまし汁	じゃがいも		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	
20 火	みそうどん	うどん	ごま油	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう・しめじ	816
	牛乳				牛乳			
	いもかりんとう	さつまいも・三温糖	油・ローストアーモンド					
21 水	くだもの(きんかん)						きんかん	27.1
	カレーライス	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレールウ	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	
	牛乳				牛乳			
22 木	白菜のレモンあえ	上白糖	サラダ油			にんじん・ブロッコリー	はくさい・レモン	24.7
	玄米ごはん	精白米・玄米						
	牛乳				牛乳			
23 金	ちゃんこ	でん粉・さといも・くず切り・三温糖		若どり・いか・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	31.8
	はりはり漬	上白糖	いりごま			みつば	切干しだいこん	
	ごはん	精白米						
24 土	牛乳				牛乳			761
	ふりかけ(大豆)			大豆ふりかけ				
	さけの焼き漬		サラダ油	さけ				
25 日	きんぴら	じゃがいも・三温糖	ごま油	焼豚		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	32.8
	しょうゆラーメン	中華めん	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	
	牛乳				牛乳			
26 月	春巻	春巻	油					31.0
	くだもの(りんご)						りんご	
	ごはん	精白米						
27 火	牛乳				牛乳			779
	五目豆	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	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	
	ごま酢あえ	上白糖	いりごま			にんじん	キャベツ・もやし	
28 水	ごはん	精白米						29.4
	牛乳				牛乳			
	しょうゆラーメン	中華めん	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。