

2月の献立(中学校)



5 6 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	パン ブルーベリージャム	パン 砂糖		ブルーベリー	870
	牛乳		牛乳		27.2
	スパゲッティ ナポリタン	スパゲッティ 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	27.6
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油	わかめ	キャベツ にんじん コーン	2.6
2	豆乳プリンタルト	米粉 砂糖 でん粉 油	豆乳		
	米粉パン	米粉パン			858
	牛乳		牛乳		33.6
	野菜みそラーメン	中華麺 油	豚肉 みそ	もやし にんじん キャベツ コーン ねぎ 干しいたけ	31.4
3	春巻き	小麦粉 油	豚肉	たけのこ	4.3
	ナムル	ごま ごま油		ほうれん草 キャベツ にんじん	
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	800
	牛乳		牛乳		40.9
4	魚のホイル焼き	マーガリン	白身魚	玉ねぎ マッシュルーム	24.6
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		ブロッコリー コーン	3.1
	カレースープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン 豚肉	にんじん 玉ねぎ パセリ	
	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	849
5	牛乳		牛乳		34.9
	マカロニのクリーム煮	マカロニ 小麦粉 油 バター	鶏肉 えび 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	26.6
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ	3.3
	みかん			みかん	
6	揚げパン(ココア)	パン 砂糖 油			815
	牛乳		牛乳		26.0
	野菜とウインナーのスープ煮	じゃがいも	ウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	32.0
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油	わかめ	キャベツ にんじん	3.2
7	揚げパン(きなこ)	パン 砂糖 油	きなこ		815
	牛乳		牛乳		27.1
	野菜とウインナーのスープ煮	じゃがいも	ウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	32.2
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油	わかめ	キャベツ にんじん	3.3
8	ハヤシライス	米 麦 油 バター 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	840
	牛乳		牛乳		26.3
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		ほうれん草 キャベツ もやし コーン	24.2
	ぼんかん			ぼんかん	2.2
9	麦入りごはん	米 麦			806
	牛乳		牛乳		30.6
	いかのチリソースがけ	でん粉 砂糖 油 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	20.3
	華風サラダ	春雨 ごま ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	2.4
10	大根スープ		鶏肉	大根 にんじん 玉ねぎ セロリ	
	麦入りごはん	米 麦			800
	牛乳		牛乳		35.9
	チキンカツ	パン粉 小麦粉 油	鶏肉 卵 粉チーズ		18.1
11	ポイルキャベツ			キャベツ にんじん	1.9
	大根入り野菜スープ		ベーコン	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ	
	ミニフィッシュ	ごま 砂糖	かたくちいわし		
	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			808
12	牛乳		牛乳		35.5
	モロの和風マリネ	油 でん粉 砂糖	モロ	玉ねぎ	18.7
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 キャベツ	2.6
	五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん 大根	
13	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	ひじき		844
	牛乳		牛乳		29.3
	揚げ魚と野菜の和風あえ	じゃがいも でん粉 油	メルルーサ	玉ねぎ 干しいたけ ピーマン にんじん にんにく	19.7
	みそ汁		みそ	かんぴょう 玉ねぎ いら	2.7
14	麦入りごはん	米 麦			883
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	27.5
	牛乳		牛乳		23.1
	ゆで野菜 青じそドレッシング	アーモンド		ほうれん草 キャベツ コーン	2.7
15	いちごヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	いちご	
	セルフ豚丼	米 麦 油	豚肉	玉ねぎ ねぎ にんじん グリンピース	800
	牛乳		牛乳		30.8
	五目厚焼き卵	砂糖 油 でん粉	卵 鶏肉	にんじん たけのこ	21.4
16	おひたし		かつお節	ほうれん草 白菜 もやし	2.0
	手巻きずし(スティックチーズ・かにかま)	米 麦 砂糖	チーズ かにかまぼこ のり		764
	牛乳		牛乳		29.2
	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	16.7
オレンジ			オレンジ	2.6	

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			843
	牛乳		牛乳		33.8
	さばの香辛焼き	砂糖 ごま油	さば	にんにく	22.5
	さといもの中華煮 ごま酢あえ	さといも 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	にんじん しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん	2.6
16	麦入りごはん 韓国のり	米 麦 ごま油	のり		764
	牛乳		牛乳		28.3
	生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	でん粉 油 ごま油 砂糖	豚肉 生揚げ	アスパラガス ねぎ にんにく しょうが にんじん	22.0
	白菜スープ	春雨 ごま油	豚肉	白菜 小松菜 たけのこ 干しいたけ にんじん	1.9
17	麦入りごはん	米 麦			821
	牛乳		牛乳		24.7
	鶏肉のごまみそ焼き	ごま 砂糖	鶏肉 みそ		22.8
	おひたし 切干大根の煮つけ	サラダ油 砂糖	かつお節 さつま揚げ	小松菜 白菜 もやし にんじん 切干大根 にんじん	2.5
18	麦入りごはん	米 麦			764
	牛乳		牛乳		31.7
	いわしのおかか煮	砂糖	いわし		18.1
	味噌けんちん汁 白菜の塩こんぶ和え 福豆	さといも 油 ごま油	豆腐 みそ 昆布 大豆	にんじん ごぼう 大根 小松菜 白菜	2.5
19	麦入りごはん	米 麦			869
	牛乳		牛乳		29.0
	チャーシュー豆腐	でん粉 油 砂糖	生揚げ 豚肉 みそ	玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 しょうが 干しいたけ	25.2
	えびシューマイ パンサンスウ	小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 ごま油	えび すり身	玉ねぎ キャベツ にんじん	2.5
20	麦入りごはん	米 麦			818
	牛乳		牛乳		33.7
	あじの南蛮漬け	油 でん粉	あじ	玉ねぎ にんじん	23.4
	ごまあえ にら卵汁	ごま 砂糖	卵	ほうれん草 にんじん キャベツ にら 玉ねぎ	3.4
21	麦入りごはん	米 麦			836
	牛乳		牛乳		26.4
	メンチカツ	パン粉 油 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ	25.7
	ポイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ		豆腐 卵 わかめ	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	2.5
22	炊きおこわ(赤飯)	米(もち米 うち米) ごま	ささげ		825
	牛乳		牛乳		30.4
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	しょうが にんにく	24.3
	アーモンドあえ しもつかれ いよかんゼリー	アーモンド 砂糖 砂糖	さけ 大豆 油揚げ	ほうれん草 白菜 にんじん にんじん 大根 いよかん	1.9
23	セルフピビンパ丼	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	豚肉	ほうれん草 にんじん 大豆もやし にんにく	869
	牛乳		牛乳		31.2
	坦々春雨スープ	春雨	豚肉	えのきたけ しめじ しいたけ 白菜 にんじん ねぎ にら	26.5
	セノビーゼリー	砂糖	乳製品		2.9
24	麦入りごはん	米 麦			816
	牛乳		牛乳		33.8
	おでん	さといも	ちくわ さつま揚げ いわし 昆布 いか うずらの卵	大根 にんじん	18.7
	からしあえ 納豆	ごま	納豆	もやし 白菜 小松菜	2.6
				中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 830kcal	823
				たんぱく質 33.2g	30.6
				脂質 23.2g	23.7
				塩分相当 2.5g	2.7