



中学校

2 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
3	月	節分ご飯		鰯の蒲焼き風 わかめ サラダ 味噌汁	大豆 牛乳 いわし わかめ だ し煮干 豆腐 味噌	米 もち米 片栗粉 油 砂糖	人参 椎茸 きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ キャベツ 小 松菜	743	15.3	25.4				
4	火	ご飯		四川豆腐 中華サラダ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ にら 大根 きゅ うり	804	14.5	27.5				
5	水	黒砂糖コッ ペパン		ホワイトシチュー 人参ラ ベ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム まぐろ	黒砂糖パン 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ らっきょう レモン りんご	766	13.3	32.4				
6	木	ご飯		魚の味噌ソースかけ 磯 浸し けんちん汁	牛乳 さば 味噌 のり だし削り 節 だし昆布 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 こんにゃく	もやし キャベツ ほうれん草 ご ぼう 人参 大根 ねぎ	750	14.8	23.6				
7	金	ご飯		親子煮 切干し大根と青 菜の和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 だし 昆布 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま	玉ねぎ みつば 切り干し大根 人参 小松菜 キャベツ	769	15.7	26.3				
10	月	わかめご飯		珍珠丸子 ラーパーツァ イ 中華スープ	わかめ 牛乳 豚挽き肉 卵 豚 肉 豆腐	米 パン粉 片栗粉 もち米 砂 糖 ごま油	生姜 椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 ねぎ 小松菜	824	13.9	23.8				
12	水	ご飯・海苔 の佃煮		厚焼き卵 小松菜としめ じのお浸し 味噌汁	のり 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 油揚げ だし削り節 味噌	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 大根 ねぎ	750	14.3	25.6				
13	木	麦ご飯		小魚の磯辺揚げ きんぴ ら煮 すまし汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚 げ だし削り節 豆腐 はんぺん	米 大麦 小麦粉 油 糸こんに ゃく 砂糖 ふ	ごぼう 人参 蓮根 いんげん ねぎ	746	13.2	26.4				
14	金	ミートソース スパゲッ ティ		シーフード茹で野菜 ブ ラウニー	豚挽き肉 チーズ 牛乳 いか 海老 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレー パセリ レモン キャベツ きゅう り	851	13.7	29.3				
17	月	ごまご飯		いかの葱味噌焼き 五 目豆 豚汁	牛乳 いか 味噌 大豆 昆布 だし削り節 豚肉 油揚げ だし 昆布 豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 ごま油 こ んにゃく 油	にんにく ねぎ 椎茸 人参 蓮 根 ごぼう 大根 玉ねぎ	728	15.8	22.4				
18	火	ほうとうど ん		和風ツナサラダ 甘納豆 蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ 卵	うどん 里芋 こんにゃく 油 砂 糖 小麦粉 バター 甘納豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご	844	12.4	25.6				
19	水	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き 春 雨サラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 はるさめ ごま油 片 栗粉	ねぎ にんにく キャベツ きゅう り 人参 小松菜	745	15.9	27.4				
20	木	カツカレー		いか入りフレンチサラダ いよかん	豚肉 卵 牛乳 いか	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト缶 りんご にんに く 生姜 人参 セロリー キャベ ツ きゅうり いよかん	890	11.7	25.9				
21	金	ガーリックラ イス		魚のムニエル じゃこ入 りカラフルサラダ ミネス トローネ	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ ペー コン チーズ	米 バター 小麦粉 砂糖 油 マ カロニ・スパゲッティ じゃがいも	にんにく キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトピューレー パセリ	741	15.5	21.7				
25	火	味噌ラーメ ン		ひじきのナムル たこ焼 きくん	豚挽き肉 なんと 味噌 牛乳 ひじき たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん 油 ごま油 じゃがい も 片栗粉	にんにく 生姜 人参 筍 玉ね ぎ きくらげ ねぎ もやし コー ン 缶 小松菜 キャベツ	696	14.2	30.5				
26	水	麦ご飯		魚の照り焼き 野菜のお かか和え 里芋入り味噌 汁	牛乳 ぶり かつお節 だし削り 節 豚肉 味噌	米 大麦 砂糖 里芋	生姜 キャベツ 小松菜 人参 ごぼう しめじ ねぎ	724	16.1	23.4				
27	木	ご飯		和風ハンバーグおろし ソースがけ ツナ入り茹 で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おか ら まぐろ わかめ だし削り節 油揚げ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 レモン も やし 小松菜 えのきたけ にら	761	14.5	28.3				
28	金	アップル トースト		じゃが芋のオランダ煮 じゃこ入りサラダ 花み かん	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	食パン バター 砂糖 油 じゃが いも	りんご 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり みかん	707	13.0	28.8				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量		769	14.3	26.4	379	113	3.1	3.7	302	0.46	0.61	34	2.8	7.7