

予定献立表

2月号

松波中学校



	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量																										
こんだて	3日	エネルギー 888Kcal たんぱく質 38.8g 脂質 26.8g 塩分 4.5g	4日	エネルギー 786Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.5g 塩分 3.7g	5日	エネルギー 629Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.8g 塩分 2.7g	6日	エネルギー 783Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 35.2g 塩分 3.0g	7日	エネルギー 875Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.6g 塩分 4.7g																										
	手巻き寿司	食パン	ごはん	ごはん	わかめごはん	切干大根煮	マカロニサラダ	オムレツ	オムレツ	わかめスープ	ハムカツ	ナムル	けんちん汁	ひじきときゅうりの酢の物	かやくうどん	デザート	牛乳																			
	豚汁	ポトフ	五色和え	バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																		
	節分豆	デザート	わかめスープ	バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																		
赤黄緑	こんぶ・カニカマ・卵・ツナ・のり・油揚げ・豚肉・みそ・牛乳	牛乳・ハム・ウィンナー	牛乳・ハム・わかめ・豆腐	牛乳・ハム・卵・豆腐	牛乳・ひじき・油揚げ・こんぶ	米・麦・砂糖・じゃがいも・こんにやく	パン・マカロニ・じゃがいも	米・砂糖・ごま油・片栗粉	米・薄力粉・パン粉・ごま油・砂糖・ごま・さといも・サラダ油	米・砂糖・うどん	きゅうり・キャベツ・ねぎ・切干大根・人参・枝豆	きゅうり・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ブロッコリー	キャベツ・人参・小松菜・えのき・ねぎ・バナナ	もやし・人参・小松菜・大根・ごぼう・ねぎ・白菜	キャベツ・きゅうり・人参・干し椎茸・玉葱・ねぎ																					
こんだて	10日	エネルギー 766Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.0g 塩分 4.4g	11日	エネルギー 869Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 31.0g 塩分 2.8g	12日	エネルギー 838Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 24.7g 塩分 3.3g	13日	エネルギー 838Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 24.7g 塩分 3.3g	14日	エネルギー 776Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.4g 塩分 4.6g																										
	キムタクごはん	切干のごまマヨネーズ	大根とベーコンのスープ	オレンジ	牛乳	2年生 リクエスト	建国記念の日	ごはん	揚げぎょうざ	大豆のコロコロサラダ	春雨スープ	牛乳	ごはん	蒸しシューマイ	ごま和え	鶏ごぼう汁	デザート	牛乳	チキンピラフ	スイートポテトサラダ	野菜スープ	デザート	牛乳													
	牛乳・豚肉・ベーコン	米・麦・ごま油・砂糖・ごま	白菜・大根・小松菜・れんこん・しめじ・ブロッコリー・オレンジ		牛乳・大豆・ツナ・ベーコン	米・油・砂糖・春雨	人参・きゅうり・干し椎茸・チンゲン菜	キャベツ・小松菜・人参・しめじ・ごぼう	牛乳・鶏肉・豆腐	米・ごま・砂糖	牛乳・鶏肉・ハム	米・麦・バター・サラダ油・さつまいも	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・しめじ																							
	牛乳・鶏肉・豆腐	米・ごま・砂糖	キャベツ・小松菜・人参・しめじ・ごぼう	牛乳・鶏肉・ハム	米・麦・バター・サラダ油・さつまいも	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・しめじ																														
こんだて	17日	エネルギー 961Kcal たんぱく質 34.2g 脂質 25.3g 塩分 3.1g	18日	エネルギー 1030Kcal たんぱく質 35.6g 脂質 30.0g 塩分 4.9g	19日	エネルギー 811Kcal たんぱく質 35.5g 脂質 23.8g 塩分 2.7g	20日	エネルギー 910Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.3g 塩分 3.1g	21日	エネルギー 823Kcal たんぱく質 29.5g 脂質 28.3g 塩分 2.6g																										
	ごはん	さばの生姜煮	ごま酢和え	そばろ肉じゃが	デザート	牛乳	カレーライス	ツナサラダ	牛乳	ごはん	鶏肉の竜田揚げ	ゆかり和え	みそ汁	牛乳	きなこ揚げパン	ナポリタン	すまし汁	果物	牛乳	ごはん	八宝菜	ごまみそ和え	果物	牛乳	ごはん	春巻き	ごぼうサラダ	クリームチャウダー	牛乳	ごはん	ミートボール	春雨サラダ	ベーコンポテトスープ	プリン	牛乳	
	牛乳・豚肉・大豆・さば	米・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにやく・サラダ油	キャベツ・小松菜・人参・もやし・しょうが・玉葱・さやいんげん	牛乳・きな粉・豆腐・わかめ・こんぶ・ウィンナー・チーズ	パン・スパゲッティ・砂糖・バター	米・サラダ油・片栗粉・砂糖・ごま	人参・干し椎茸・玉葱・たけのこ・もやし・白菜・しょうが・ブロッコリー・オレンジ	米・麦・じゃがいも・サラダ油・砂糖	玉葱・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	牛乳・鶏肉・みそ	米・片栗粉・サラダ油・じゃがいも	しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・だいこん・白菜・ねぎ																								
	牛乳・鶏肉・豆腐	米・ごま・砂糖	キャベツ・小松菜・人参・しめじ・ごぼう	牛乳・鶏肉・ハム	米・麦・バター・サラダ油・さつまいも	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・しめじ																														
こんだて	24日	エネルギー 762Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 27.0g 塩分 3.1g	25日	エネルギー 762Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 27.0g 塩分 3.1g	26日	エネルギー 762Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.0g 塩分 3.0g	27日	エネルギー 867Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	28日	エネルギー 840Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 28.7g 塩分 3.1g																										
	食パン	ドレッシングサラダ	クリームシチュー	ヨーグルト	牛乳	天子誕生日の振替休日	親子丼	コールスローサラダ	ごぼうと厚揚げのみそ汁	牛乳	親子丼	コールスローサラダ	ごぼうと厚揚げのみそ汁	牛乳	ごはん	春巻き	ごぼうサラダ	クリームチャウダー	牛乳	ごはん	ミートボール	春雨サラダ	ベーコンポテトスープ	プリン	牛乳	ごはん	ミートボール	春雨サラダ	ベーコンポテトスープ	プリン	牛乳					
	牛乳・ハム・鶏肉	パン・砂糖・サラダ油・じゃがいも	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー	牛乳・ハム・鶏肉	パン・砂糖・サラダ油・じゃがいも	米・麦・サラダ油	牛乳・鶏肉・卵・厚揚げ・みそ	米・麦・サラダ油	米・サラダ油・ごま・じゃがいも	米・春巻き・じゃがいも	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン				
	牛乳・ハム・鶏肉	パン・砂糖・サラダ油・じゃがいも	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー	牛乳・ハム・鶏肉	パン・砂糖・サラダ油・じゃがいも	米・麦・サラダ油	牛乳・鶏肉・卵・厚揚げ・みそ	米・麦・サラダ油	米・サラダ油・ごま・じゃがいも	米・春巻き・じゃがいも	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン	牛乳・ハム・ベーコン			
赤黄緑	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー	干し椎茸・人参・玉葱・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・スイートコーン・ごぼう・ねぎ・えのき	ごぼうサラダ・人参・きゅうり・ブロッコリー・玉葱・パセリ	きゅうり・キャベツ・人参・しめじ・ブロッコリー・玉葱																																

※材料の都合により献立が変更する場合があります。