

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	1日	エネルギー 739Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.3g 塩分 3.1g	2日	エネルギー 893Kcal たんぱく質 35.5g 脂質 31.2g 塩分 4.6g	3日	エネルギー 788Kcal たんぱく質 34.5g 脂質 24.3g 塩分 3.5g	4日	エネルギー 824Kcal たんぱく質 29.4g 脂質 28.8g 塩分 4.3g	5日	エネルギー 803Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 24.6g 塩分 3.0g
	ごはん	手巻き寿司	ごはん	魚の南蛮漬け	さざえごはん	ごはん				
	ベーコンチーズオムレツ	ひじきの炒め煮	魚の南蛮漬け	小松菜とベーコンのサラダ	蒸しシューマイ					
五目きんぴら	のっぺい汁	ごま酢和え	みそ汁	コールスローサラダ	みそ汁					
みそ汁	節分豆	わかめスープ	牛乳	卵スープ	牛乳					
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
赤	豚肉・油揚げ・みそ・牛乳	こんぶ・カニカマ・卵・のり・ひじき・油揚げ・牛乳	あじ・油揚げ・わかめ・豆腐・牛乳	こんぶ・さざえ・油揚げ・ベーコン・みそ・牛乳	卵・わかめ・豆腐・牛乳					
黄	米・こんにやく・サラダ油・砂糖・ごま	米・麦・砂糖・しらたき・サラダ油・こんにやく・じゃがいも・片栗粉	米・小麦粉・片栗粉・サラダ油・ごま	米・サラダ油・砂糖・ごま・じゃがいも	米・砂糖・サラダ油・片栗粉					
緑	ごぼう・人参・しょうが・いんげん・もやし・大根・ねぎ	きゅうり・キャベツ・ねぎ・人参・いんげん・大根	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・小松菜・ねぎ	人参・枝豆・小松菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・えのき・ねぎ					
こんだて	8日	エネルギー 872Kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.2g 塩分 2.3g	9日	エネルギー 940Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 51.6g 塩分 4.2g	10日	エネルギー 844Kcal たんぱく質 38.8g 脂質 28.0g 塩分 3.0g	11日	建国記念の日	12日	エネルギー 795Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.2g 塩分 2.7g
	ごはん	食パン	ごはん	チーズ納豆	建国記念の日	チキンライス				
	キャベツと厚揚げのみそ炒め	チーズ	肉みそおでん	肉みそおでん	グリーンサラダ					
春雨スープ	ツナマヨサラダ	牛乳	牛乳	マカロニスープ						
果物	ビーフシチュー	牛乳	牛乳	牛乳						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
赤	豚肉・厚揚げ・みそ・ベーコン・牛乳	チーズ・牛肉・牛乳	納豆・厚揚げ・ちくわ・うずら卵・昆布・鶏肉・みそ・牛乳		鶏肉・ベーコン・うずら卵・牛乳					
黄	米・サラダ油・砂糖・春雨	パン・じゃがいも・サラダ油・バター	米・こんにやく・サラダ油		米・麦・バター・サラダ油・砂糖・マカロニ・じゃがいも					
緑	しょうが・人参・たけのこ・玉ねぎ・キャベツ・干しいたけ・チンゲン菜・バナナ	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ	小松菜・大根・人参		玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・いんげん・キャベツ・きゅうり					
こんだて	15日	エネルギー 745Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 15.6g 塩分 4.1g	16日	エネルギー 825Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 36.6g 塩分 3.6g	17日	エネルギー 843Kcal たんぱく質 32.7g 脂質 32.6g 塩分 3.1g	18日	エネルギー 1112Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 38.6g 塩分 2.6g	19日	エネルギー 800Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.4g 塩分 4.0g
	ゆかりごはん	フルーツサンド	ごはん	ビーフカレー	ごはん					
	ホイコウロウ	ドレッシングサラダ	鶏肉の唐揚げ	フルーツ白玉	ふりかけ					
すまし汁	かぼちゃのスープ	もやしのナムル	牛乳	ひじきマリネサラダ						
果物	牛乳	厚揚げのみそ汁	牛乳	カレーうどん						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
赤	豚肉・みそ・わかめ・牛乳	ホイップクリーム・ハム・ベーコン・牛乳	鶏肉・厚揚げ・みそ・牛乳	牛肉・牛乳	ひじき・ツナ・鶏肉・牛乳					
黄	米・麦・サラダ油・砂糖・ごま油・ふ	パン・砂糖・サラダ油	米・サラダ油・ごま油・ごま・じゃがいも	米・麦・じゃがいも・サラダ油・バター・砂糖	米・砂糖・サラダ油・うどん					
緑	キャベツ・人参・ピーマン・たけのこ・にんにく・しょうが・えのき・オレンジ	モモ缶・バナナ・キウイフルーツ・いちご・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー	しょうが・もやし・きゅうり・人参・小松菜	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・みかん缶・パイナップル・モモ缶	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・人参					
こんだて	22日	エネルギー 860Kcal たんぱく質 36.1g 脂質 24.3g 塩分 2.8g	23日	24日	エネルギー 905Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 38.2g 塩分 2.8g	25日	エネルギー 782Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.2g 塩分 2.4g	26日	エネルギー 834Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.6g 塩分 3.0g	
	ごはん	天皇誕生日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん				
	八宝菜	天皇誕生日	すき焼き風煮	コロツケ	ごぼうサラダ					
ごまみそ和え	天皇誕生日	さわやか和え	ゆかり和え	親子煮						
デザート	天皇誕生日	牛乳	みそ汁	牛乳						
牛乳	天皇誕生日	牛乳	牛乳	牛乳						
赤	豚肉・いか・えび・うずら卵・ハム・わかめ・牛乳		牛肉・豆腐・ハム・わかめ・牛乳	卵・みそ・牛乳	ハム・鶏肉・ちくわ・卵・牛乳					
黄	米・サラダ油・片栗粉・砂糖・ごま		米・ふ・サラダ油・ごま油・砂糖	米・小麦粉・パン粉・サラダ油・じゃがいも	米・サラダ油・ごま・ふ・じゃがいも					
緑	人参・しいたけ・玉ねぎ・たけのこ・もやし・白菜・しょうが・ブロッコリー		白菜・人参・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが	キャベツ・きゅうり・人参・大根・白菜・ねぎ	ごぼう・人参・きゅうり・干しいたけ・玉ねぎ・いんげん					

※材料の都合により献立が変更する場合があります。