

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	2日	エネルギー 893Kcal	3日	エネルギー 788Kcal	4日	エネルギー 824Kcal	5日	エネルギー 803Kcal
	ごはん	たんぱく質 26.8g	手巻き寿司	たんぱく質 35.5g	ごはん	たんぱく質 34.5g	さざえごはん	たんぱく質 29.4g	ごはん	たんぱく質 28.0g
	ベーコンチーズオムレツ	脂質 22.3g	ひじきの炒め煮	脂質 31.2g	魚の南蛮漬け	脂質 24.3g	小松菜とベーコンのサラダ	脂質 28.8g	蒸しシューマイ	脂質 24.6g
	塩分 3.1g	のっぺい汁	塩分 4.6g	ごま酢和え	塩分 3.5g	みそ汁	塩分 4.3g	コールスローサラダ	塩分 3.0g	
		節分豆		わかめスープ		牛乳		卵スープ		
		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・こんにゃく・サラダ油・砂糖・ごま		米・麦・砂糖・しらたき・サラダ油・こんにゃく・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	9日	エネルギー 940Kcal	10日	エネルギー 844Kcal	11日		12日	エネルギー 795Kcal
	ごはん	たんぱく質 33.1g	食パン	たんぱく質 31.9g	ごはん	たんぱく質 38.8g	建国記念の日		チキンライス	たんぱく質 25.9g
	キャベツと厚揚げのみそ炒め	脂質 24.2g	チーズ	脂質 51.6g	チーズ納豆	脂質 28.0g			グリーンサラダ	脂質 23.2g
	塩分 2.3g	ツナマヨサラダ	塩分 4.2g	肉みそおでん	塩分 3.0g			マカロニスープ	塩分 2.7g	
		ビーフシチュー		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・こんにゃく・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	16日	エネルギー 825Kcal	17日	エネルギー 843Kcal	18日	エネルギー 1112Kcal	19日	エネルギー 800Kcal
	ゆかりごはん	たんぱく質 29.3g	フルーツサンド	たんぱく質 25.6g	ごはん	たんぱく質 32.7g	ビーフカレー	たんぱく質 23.1g	ごはん	たんぱく質 23.6g
	ホイコウロウ	脂質 15.6g	ドレッシングサラダ	脂質 36.6g	鶏肉の唐揚げ	脂質 32.6g	フルーツ白玉	脂質 38.6g	ふりかけ	脂質 21.4g
	塩分 4.1g	かぼちゃのスープ	塩分 3.6g	もやしのナムル	塩分 3.1g	牛乳	塩分 2.6g	ひじきマリネサラダ	塩分 4.0g	
		牛乳		厚揚げのみそ汁				カレーうどん		
		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	23日		24日	エネルギー 905Kcal	25日	エネルギー 782Kcal	26日	エネルギー 834Kcal
	ごはん	たんぱく質 36.1g	天皇誕生日		ごはん	たんぱく質 27.5g	ごはん	たんぱく質 19.1g	ごはん	たんぱく質 30.9g
	八宝菜	脂質 24.3g			すき焼き風煮	脂質 38.2g	コロツケ	脂質 18.2g	ごぼうサラダ	脂質 24.6g
	塩分 2.8g			さわやか和え	塩分 2.8g	ゆかり和え	塩分 2.4g	親子煮	塩分 3.0g	
				牛乳		みそ汁		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。