



2月 予定献立表



緑丘中学校

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人 当り kcal	蛋 白 質 [g]	脂 質 [g]	食 塩 相当
1	水	食パン、牛乳、ストロベリージャム、ナポリタン、コンソメスープ	ソーセージ、全卵	牛乳、チーズ	にんじん、青ピーマン、トマト、こまつな	たまねぎ、スイートコーン	食パン、マカロニ	油、バター	686	25.1	23.7	4.2
2	木	ごはん、牛乳、チャブチェ、かにたまスープ、みかん	ぶた肉、かに風味かまぼこ、全卵	牛乳	にんにく、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、だけのご水、煮、乾しいたけ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、みかん	学校給食米、さとう、はるさめ、でん粉	油、ごま	893	33.2	21.8	3.3
3	金	ごはん、牛乳、いわしの梅煮、しめじ和え、みそ汁、節分豆 節分献立	油揚げ	牛乳、乾燥わかめ	いわし、こまつな、にんじん	もやし、しめじ、はくさい、えのきたけ、節分豆	学校給食米、さとう、じゃがいも		796	32.6	20.3	3.3
6	月	ごはん、牛乳、野菜コロッケ、小松菜のナムル、豆腐チゲ	豆腐、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、にら	野菜コロッケ、もやし、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんにく	学校給食米	油、ごま	865	31.5	27.1	2.8
7	火	ごはん、牛乳、五目なます、鶏野菜、みかんゼリー	油揚げ、かまぼこ、とり肉、豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しょうが	学校給食米、さとう、しらたき	ごま	718	28.4	17.2	2.7
8	水	ごはん、牛乳、チキン南蛮、さざなみ和え、みそけんちん汁	とり肉、全卵、豆腐	牛乳、こんぶ	パセリ、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	学校給食米、薄力粉、でん粉、さとう、じゃがいも	油、マヨネーズ	822	32.5	26.6	1.8
9	木	少なめごはん、牛乳、のり佃煮、五目うどん、しらす和え	とり肉、油揚げ、かまぼこ、しらす干し	牛乳、乾燥わかめ	のり佃煮、こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、乾しいたけ、きゅうり、キャベツ	学校給食米、うどん、さとう	ごま	729	27.4	14.5	4.0
10	金	ごはん、牛乳、とり天、ごま和え、厚揚げのみそ汁	とり肉、厚揚げ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ、もやし	学校給食米、薄力粉、でん粉、さとう、じゃがいも	油、ごま	764	32.9	21.4	4.5
13	月	ごはん、牛乳、キャベツのごま酢和え、親子煮、バナナ	焼き竹輪、とり肉、全卵	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、スイートコーン、たまねぎ、ねぎ、乾しいたけ、バナナ	学校給食米、さとう、じゃがいも、焼きぶ	ごま	820	31.7	16.1	2.7
14	火	ごはん、牛乳、ハートのコロッケ、ナムル、コンソメスープ、いちごのハートカップ バレンタイン献立	ベーコン	牛乳	こまつな、にんじん、ブロッコリー	もやし、キャベツ、たまねぎ	学校給食米、さとう	油	782	20.3	23.7	2.2
15	水	ごはん、牛乳、シューマイ、ブロッコリーのおかか和え、珠洲産しいたけ入りきぬ煮 しいたけの日	かつお節、とり肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん	だいこん、生しいたけ	学校給食米、じゃがいも、さとう		789	28.4	20.0	2.8
16	木	ごはん、牛乳、フライドポテト、マカロニサラダ、ワタンスープ	ツナ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、えのきたけ、スイートコーン	学校給食米、じゃがいも、マカロニ	油、マヨネーズ	935	23.3	33.1	2.4
17	金	黒豆のちらし寿司、牛乳、鶏ごぼう汁、おひたし 黒豆の日	だいず、油揚げ、全卵、ミートボール	牛乳、こんぶ	にんじん、いんげん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし	学校給食米、さとう	ごま	871	28.0	21.0	3.4
20	月	ごはん、牛乳、焼き餃子、小松菜ともやしのおひたし、みそおでん	餃子、厚揚げ、焼き竹輪、うすら卵、とり肉	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、だいこん	学校給食米、さとう、板こんにやく		843	33.7	25.9	3.3
21	火	ごはん、牛乳、ゆかり和え、柳川風煮、りんご	全卵、ぶた肉	牛乳	にんじん、ゆかり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、りんご	学校給食米、じゃがいも、さとう	油	721	25.6	16.1	1.7
22	水	少なめごはん、牛乳、焼きそば、中華スープ、プリン	ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ	学校給食米、中華めん	油	862	29.2	18.8	3.1
23	木	天皇誕生日										
24	金	カレーライス、牛乳、コールスローサラダ	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、キャベツ、スイートコーン	学校給食米、おおむぎ、じゃがいも、さとう	油	907	28.1	25.2	3.7
27	月	ごはん、牛乳、白身魚のパン粉焼き、マセドアンサラダ、ウインナーと野菜のスープ	すずき、ハム、ソーセージ	牛乳、チーズ	パセリ、小松菜	キャベツ、きゅうり、りんご、はくさい、たまねぎ、ひよこめ	学校給食米、パン粉、さとう、じゃがいも	油	768	31.6	21.4	3.4
28	火	ミックスピラフ、牛乳、大豆のコロコロサラダ、千切りスープ	とり肉、だいず、ツナ、ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、スイートコーン、もやし、キャベツ	学校給食米、おおむぎ、さとう、ながいも	バター、油、マヨネーズ	897	30.7	28.5	3.4

※材料の都合により献立の変更があります。