

2月 給食献立予定表



R8.2 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日(曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
2日(月)	アーモンドそばろごはん	米 砂糖	アーモンド	とり肉			しょうが グリンピース	エネルギー 824 kcal
	もずくのみそ汁			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 32 g
	厚焼きたまご	砂糖 でん粉	油	卵				脂質 27.9 g
	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油			ごまつな にんじん	切り干しだいこん もやし	食塩相当量 3.4 g
3日(火)	プリン(乳・卵不使用)	粉あめ 玄米加工品 砂糖 さつまいも	油					
	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 854 kcal
	豚汁	じゃがいも こんにゃく		とうふ 豚肉 みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 33.7 g
4日(水)	いわしのかばゆき	でん粉 砂糖	油	いわし				脂質 23.9 g
	ごま酢あえ	砂糖	ごま			ごまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.3 g
	黒糖大豆	砂糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油	大豆				
	牛乳						牛乳	
5日(木)	パプリカライス	米	油					エネルギー 763 kcal
	ほたての豆乳クリームソース	米粉	油	ほたて あさり パーコン 豆乳 白いんげんまめ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 30.8 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		油	ローズハム		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	脂質 20 g
	いよかん						いよかん	食塩相当量 2.7 g
6日(金)	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 768 kcal
	白菜のみそ汁	さといも		油揚げ 打ち豆 みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質 33.9 g
	とり肉のたつた揚げ	でん粉	油	とり肉			しょうが	脂質 25.9 g
7日(土)	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.6 g
	牛乳						牛乳	
	きなこ揚げパン	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	きな粉				エネルギー 828 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	白いんげん豆 豚肉 パーコン		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質 31.1 g
8日(日)	コールスロー	砂糖	卵抜きマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	脂質 34.1 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 2.6 g
	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 844 kcal
9日(月)	卵と冬野菜のとろみスープ	さといも でん粉		卵 とうふ		にんじん ごまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 29 g
	チキンたれかつ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	とり肉				脂質 29.4 g
	キャベツととう菜のサラダ	砂糖	卵抜きマヨネーズ			とう菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	食塩相当量 2.8 g
	牛乳						牛乳	
10日(火)	キーマカレー(ごはん)	米						エネルギー 802 kcal
	キーマカレー(カレー)	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	油 ラード	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 23.2 g
	ヨーグルトあえ	砂糖					みかん パイン 黄桃 りんご	脂質 19.8 g
	福神漬け	砂糖				にんじん しその葉	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.3 g
11日(水)	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 770 kcal
	おでん	こんにゃく さといも 砂糖 パン粉 でん粉	豚脂 油	とり肉 がんもどき ちくわ	昆布	にんじん	だいこん たまねぎ	たんぱく質 30.8 g
	きりざい			納豆		ごまつな にんじん	たくあん	脂質 21 g
12日(木)	ミルクデザート	水あめ 砂糖						食塩相当量 3.3 g
	牛乳						牛乳 練乳	
	ごはん	米						エネルギー 866 kcal
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		ごまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 36 g
13日(金)	さばのごま揚げ	でん粉	ごま 油	さば			しょうが	脂質 33.6 g
	五目豆	砂糖 こんにゃく		だいず とり肉	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.4 g
	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 824 kcal

日(曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
16日(月)	ソフトめん	小麦粉						エネルギー 833 kcal
	大豆入りミートソース	砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉	油 豚脂	豚肉 大豆 みそ	粉チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー	たんぱく質 35.9 g
	わかめサラダ		油 ごま油		わかめ		とうもろこし もやし きゅうり	脂質 23.2 g
	ぼんかん						ぼんかん	食塩相当量 3.4 g
17日(火)	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 828 kcal
	ワンタンスープ	わんだん		豚肉 なると		ごまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 33.3 g
	とり肉と大豆のアーモンドがらめ	でん粉 砂糖	油 アーモンド	だいず とり肉			しょうが	脂質 28.7 g
18日(水)	はくさいのピリ辛漬け		ごま油			にんじん	はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.3 g
	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 838 kcal
	大根のみそ汁	じゃがいも		油揚げ みそ		ごまつな	だいこん	たんぱく質 33.6 g
19日(木)	ほっけの塩焼き			ほっけ				脂質 32.3 g
	いりおから	砂糖	油	おから とり肉	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量 2.2 g
	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 772 kcal
20日(金)	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉					のり	たんぱく質 28.7 g
	肉団子と白菜のスープ	でん粉		豚肉		にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 23 g
	大豆とさつまいもの揚げ煮	でん粉 さつまいも 砂糖	油	だいず				食塩相当量 2.3 g
	牛乳						牛乳	
21日(土)	ごはん	米						エネルギー 764 kcal
	たら汁	じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質 28.6 g
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	豚肉 豚骨			たまねぎ	脂質 24.6 g
	冬菜とえのきのひたし					とう菜	もやし えのきだけ	食塩相当量 2.3 g
22日(日)	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 766 kcal
	豆腐の中華煮	砂糖 でん粉	油 ごま油	あさり とうふ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 35.9 g
	えびのから揚げ	でん粉	油		南蛮えび			脂質 25.4 g
23日(月)	ごま入り大根漬け		ごま			にんじん	だいこん	食塩相当量 2.4 g
	牛乳						牛乳	
	ビビンバ(ごはん)	米						エネルギー 755 kcal
	ビビンバの具(焼肉)	砂糖	油	豚肉 牛肉			にんにく しょうが ぜんまい	たんぱく質 31.1 g
24日(火)	ピビンバの具(ごま入りナムル)	砂糖	ごま油 ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	脂質 21.6 g
	ほたて入りわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ	食塩相当量 3.1 g
	ヨーグルト	砂糖		ゼラチン	牛乳 乳酸菌 寒天		ブルーベリー	
	牛乳						牛乳	
25日(水)	ごはん	米						エネルギー 824 kcal
	冬菜のみそ汁			生揚げ みそ		とう菜	えのきだけ だいこん ねぎ	たんぱく質 33 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 小麦粉 ぶどう糖	油		ししゃも			脂質 31.7 g
	荳わかめのきんぴら	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.6 g
26日(木)	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 770 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらす 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 27.8 g
	ツナとひじきの佃煮	砂糖		ツナ	ひじき			脂質 21.3 g
27日(金)	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー	
	牛乳						牛乳	
	一日あたりの平均	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 26 g	食塩相当量 2.6 g	カルシウム 398 mg	鉄 3.7 mg	