



2月 学校給食予定献立表

令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
1	月	○	ごはん	ビーフカレー コーンサラダ いりこナッツ	牛肉	牛乳 かえりにぼし チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが コーン キャバツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 白ごま アーモンド バター	工 862 たん 27.0 脂 26.7 塩 2.5
部分メニュー			麦ごはん	いわしのみぞれ煮 ポパイサラダ おじゃかもち汁 節分ミックス	いわし 豚肉 かつお節 大豆	牛乳 かえりにぼし のり ちりめん	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 おじゃかもち	サラダ油 白ごま	工 834 たん 34.2 脂 21.2 塩 2.6
2	火	○	麦ごはん	いわしのみぞれ煮 ポパイサラダ おじゃかもち汁 節分ミックス	いわし 豚肉 かつお節 大豆	牛乳 かえりにぼし のり ちりめん	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 白ごま	工 832 たん 35.6 脂 26.1 塩 2.1
3	水	○	ごはん	生揚げのそぼろあんかけ 白菜のあえもの 五目汁 一口みかんゼリー	生揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里いも 片栗粉	サラダ油 白ごま	工 804 たん 42.8 脂 27.1 塩 3.1
4	木	○	丸パン	鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ ミネストローネ	とり肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり 玉ねぎ キャバツ	丸パン パン粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター	工 813 たん 29.1 脂 19.0 塩 2.9
5	金	○	麦ごはん	ホイコーロー 中華和え ワンタンスープ デコボン	豚肉 かまぼこ なると たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャバツ デコボン 干しいたけ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 白ごま ごま油	工 847 たん 30.5 脂 23.2 塩 2.6
8	月	○	麦ごはん	エビフライ 2本 のりマヨあえ 大根の味噌汁 りんご	エビ 油揚げ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	キャバツ れんこん 大根 長ねぎ りんご	米 麦	サラダ油 白ごま	工 833 たん 34.8 脂 24.5 塩 2.4
9	火	○	ごはん	厚焼き玉子 ごま和え すき焼き風煮もの かみかみ大豆	たまご 牛肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おつゆふ	白ごま	工 807 たん 31.9 脂 18.2 塩 2.9
10	水	○	麦ごはん	さばのカレー焼き 切り干し大根のおかかあえ かぶの味噌汁 麦芽ゼリー	さば 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 かぶ葉	玉ねぎ かぶ 大根	米 麦 砂糖	サラダ油	工 783 たん 31.8 脂 26.0 塩 2.1
12	金	○	ミートソース スパゲッティ	たれ付き肉団子 2個 イタリアンサラダ ミートソース	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン キャバツ きゅうり セロリ にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	工 870 たん 36.1 脂 23.0 塩 2.4
15	月	○	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 2個 小松菜とコーンのソテー けんちん汁 はっさく	とり肉 ウインナー 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく もやし しょうが コーン ごぼう 大根 長ねぎ はっさく	米 麦 里いも 片栗粉	サラダ油 バター ごま油	工 854 たん 31.2 脂 16.2 塩 2.6
16	火	○	ごはん	あじの揚げ煮 いそかあえ 豚汁 黒蒸しパン	あじ 豚肉	牛乳 しらす のり	にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里いも 小麦粉 黒砂糖	サラダ油	工 869 たん 28.5 脂 24.2 塩 1.3
17	水	○	麦ごはん	ブルコギ丼(具) きゅうりのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	長ねぎ コーン りんご 玉ねぎ もやし 味噌 にんにく みかん パイナップル きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	工 845 たん 32.1 脂 31.3 塩 3.3
18	木	○	黒食パン (ジャム)	ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ ホタテのクリーム煮	たまご とり肉 パピ-ほたて	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 コーン	黒食パン マカロニ 小麦粉	サラダ油 バター	工 863 たん 37.2 脂 27.8 塩 2.5
19	金	○	ごはん	手作りハンバーグ ビーンズサラダ 野菜スープ 型抜きチーズ	牛肉 豚肉 たまご 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 白菜 コーン 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖	バター	工 847 たん 35.4 脂 21.8 塩 3.0
22	月	○	麦ごはん (のり)	ししゃものピリ辛揚げ 2匹 納豆あえ おでん りんご	いわしつみれ うすら ちくわ さつま揚げ	牛乳 ごんぶ のり	にんじん ほうれん草	大根 りんご	米 麦	サラダ油 白ごま	工 812 たん 33.4 脂 24.1 塩 2.7
24	水	○	ごはん	手作り豆腐ナゲット おかかあえ なめこ汁 牧場の朝ヨーグルト	豆腐 とり肉 たまご 大豆 かつお節	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ キャバツ なめこ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油	工 882 たん 32.7 脂 30.2 塩 3.2
25	木	○	麦ごはん	鮭のオイネーズ焼き 和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 デコボン	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ 長ねぎ デコボン	米 麦 砂糖	サラダ油	工 770 たん 30.0 脂 23.8 塩 2.8
26	金	○	味噌ラーメン (中華種)	ぎょうざ 2個 ばいせんごまあえ バナナ	豚肉 焼豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ バナナ	ゆで中華麺	サラダ油 白ごま ごま油	工 835 たん 33.0 脂 24.1 塩 2.6
給食回数 18 回					学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取材料-全体の13~30% 脂質: 摂取材料-全体の25~30% 食塩: 2.5g以下			2月 平均値	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											