

令和4年 2 月 予 定 献 立 表

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		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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杯分 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)	
					魚肉卵 豆豆製品	牛乳乳製品 小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 塩分(g)	
1	火	○	ご飯	さばのおろしソースがけ ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁 いちご 2粒	さば 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	大根 ごぼう きゅうり いちご	米 米粉 きび糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	855 32.9 27.9 2.6	
2	水	○	ご飯	にらまんじゅう 2個 じゃこ昆布サラダ マーボー豆腐 デコボン	豆腐 豚肉	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ デコボン	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	885 30.0 26.8 2.8	
2月3日は節分です			寿司飯 (のり)	手巻き寿司の具 (玉子・きゅうり・納豆) かぼちゃのにも の せんべい汁 福豆	玉子 納豆 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	きゅうり ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 かやきせんべい	サラダ油	805	
3	木	○									29.6 18.4 2.3	
4	金	○ ミルク	メープル トースト	スコッチエッグ 小松菜のガーリックソテー ヨーグルト和え	たまご 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	こまつな	にんにく もやし コーン パナナ みかん缶 バイン缶	食パン メープルシロップ 砂糖 小麦粉	マーガリン アーモンド オリーブ油	840 27.0 27.7 2.4	
7	月	○	麦ごはん	エビフライ 2本 ごま和え 五目汁 りんご	鶏肉 油揚げ えび	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	長ねぎ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま	845 34.7 18.0 2.5	
8	火	○	麦ごはん	豆腐とひじきのつくね焼き 和風サラダ けんちん汁 ひと口ぶどうゼリー	豆腐 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ えのきたけ ごぼう 大根	米 麦 パン粉 砂糖 里芋	サラダ油	824 33.4 21.9 2.9	
9	水	○	ご飯 (ふりかけ)	ぶりの照り焼き 切干大根の煮付け 具だくさん豆乳汁 北海道ヨーグルト	さつま揚げ 豚肉 油揚げ ぶり とうにゅう	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 さつま芋	サラダ油	864 34.6 26.0 2.4	
10	木	○	ご飯	ビーフカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	牛肉 サラミ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 白ごま	867 25.4 25.1 3.0	
14	月	○	焼きうどん	ししゃも磯辺フライ 2本 のりマヨ和え パンダパン	豚肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ れんこん	うどん パンダパン	サラダ油 白ごま マヨネーズ	801 36.0 32.6 2.8	
15	火	○	ご飯	チンジャオロースー きゅうりとじゃこのナムル ワントンスープ バナナ	牛肉 なんと	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ バナナ	米 砂糖 片栗粉 ワントン	サラダ油 ごま油 白ごま	838 31.1 21.5 3.0	
16	水	○	ご飯	手作りハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	859 36.1 24.9 2.4	
17	木	○	五目ごはん	あじの塩焼き ポパイサラダ 豚肉と白菜のみそ汁 かみかみ大豆	鶏肉 あじ かつお節 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ もやし 白菜	米 砂糖	サラダ油 白ごま	820 47.3 23.6 3.0	
18	金	○	ご飯	すき焼き風煮 大学芋 おかかあえ いよかん	かつお節 牛肉 焼豆腐	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ 白菜 いよかん	米 さつまいも 砂糖 しらたき おふ	黒ごま サラダ油	872 28.6 19.7 2.2	
21	月	○	麦ごはん	生揚げのそぼろあんかけ 干草あえ むらくも汁	生揚げ 鶏肉 油揚げ なんと 豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	831 38.3 30.0 2.4	
22	火	○	ご飯	手作り枝豆コロッケ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	884 27.9 23.5 3.1	
24	木	○	ぶどうパン	たれ付き肉団子 2個 ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 本しめじ コーン	ぶどうパン マカロニ 小麦粉	サラダ油 バター	865 28.8 32.2 3.1	
25	金	○	麦ごはん (のり)	焙煎ごま和え おでん 金時豆の煮物	いわしつみれ うすら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 こんぶ のり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 麦 いんげんまめ	白ごま	793 26.2 21.4 2.6	
28	月	○	ご飯	鮭のオイネーズ焼き 納豆あえ かぶのみそ汁 わらびもち	鮭 油揚げ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん かぶ菜	かぶ	米 砂糖	白ごま マヨネーズ	863 31.9 26.5 3.1	
給食回数 18回						学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんばく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下				月平均	845
※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。							32.2 24.9 2.7					