

令和5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	たんぱく質(g)	脂質(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	塩分(g)	
1	水	○	ご飯	たこのたこやき 2個 干草あえ 肉じゃが ソファール元気ヨーグルト	たこ 油揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 三温糖	白ごま ごま油 サラダ油	845 30.1 18.3 2.6	
2	木	○	ご飯 (のり)	ぶりの照り焼き ブロッコリーのごまマヨあえ 具だくさん豆乳汁	豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	れんこん コーン ごぼう 大根 長ねぎ	米 さつま芋	白ごま マヨネーズ サラダ油	869 33.7 31.2 2.3	
3	金	○	寿司飯 (手巻きのみ)	寿司の具 (きゅうり② 玉子② 納豆) かぼちゃの煮物 おじゃがもち汁 ミックソ豆	玉子 納豆 豚肉 大豆	牛乳 のり にぼし	かぼちゃ にんじん こまつな	きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油 ごま	827 29.3 17.8 3.0	
6	月	○	麦ごはん	ホイコーロー 春雨が サンラータン デコボン	豚肉 ハム 豆腐 たまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ たけのこ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	837 34.6 19.5 2.9	
7	火	○	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 和風サラダ 五目汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 里芋	バター サラダ油	848 33.4 27.3 2.9	
8	水	○	麦ごはん	鶏のから揚げ 1-リッス 2個 グリーンサラダ ワンタンスープ	鶏肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	813 34.9 17.2 3.0	
9	木	○	コッペパン (ジャム)	手作りトマトグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト かぼちゃ 生 にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ キウイフルーツ	コッペパン マカロニ 砂糖 パン粉 じゃがいも いちごジャム	オリーブ油 マヨネーズ	859 30.0 31.4 3.1	
10	金	○	ご飯	さばのおろしソースがけ れんこんサラダ えのきの味噌汁 かみかみ大豆	さば ハム 豆腐 大豆	牛乳	こまつな	大根 れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ	米 米粉 きび糖 砂糖 おふ	サラダ油	845 35.8 24.0 3.1	
13	月	○	麦ごはん	さわら西京焼き 納豆あえ だまご餅汁 いちご 2粒	さわら 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 だまご餅	白ごま	812 34.5 18.0 2.5	
14	火	○	ご飯	ビーフカレー じゃこ昆布サラダ ヨーグルト和え	牛肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ バナナ みかん缶 パイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま ごま油	899 25.3 23.8 2.8	
15	水	○	麦ごはん	豆腐とひじきのつくね焼き ポパイサラダ けんちん汁 ひと口ぶどうゼリー	豆腐 鶏肉 大豆 たまご かつお節	牛乳 ひじき ちりめん	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 パン粉 三温糖 里芋	白ごま サラダ油	833 36.1 23.1 2.8	
16	木	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	ししゃも磯辺フライ 2匹 ごま和え りんご	鶏肉 なんと	牛乳 ししゃも	ほうれん草 こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ りんご	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油	828 36.7 22.0 3.1	
17	金	○	ご飯	すき焼き風煮 おかかあえ 大学芋 いよかん	かつお節 牛肉 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 おふ	黒ごま サラダ油	872 28.6 19.7 2.2	
20	月	○	ご飯	さんまの甘露煮 チンゲン菜の和え物 のっぺい汁 デコボン	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ デコボン	米 ざらめ糖 里芋 片栗粉	白ごま	894 34.2 28.3 2.4	
21	火	○	れんこん チャーハン	手作り揚げぎょうざ 2個 ごぼうサラダ フルーツ杏仁	ウインナー 豚肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら	れんこん キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう きゅうり 桃缶 みかん缶	米 麦 ぎょうざの皮 砂糖 杏仁	サラダ油 ごま油 マヨネーズ 白ごま	858 22.2 25.2 1.6	
22	水	○	ご飯 (ふりかけ)	おでん のりマヨ和え 焼きいも	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布 のり	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ れんこん	米 さつまいも	白ごま マヨネーズ	802 24.9 20.5 2.5	
24	金	○	ぶどうパン	ほき外外ソテー 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ 手作りカフェオレゼリー	ほき ベーコン ゼラチン	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん パセリ	もやし コーン 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	ぶどうパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	815 27.2 27.7 3.1	
27	月	○	ご飯	ポークしゅうまい 2個 中華あえ マーボー豆腐 清見ルッ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きよみルッ	米 マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	872 33.2 24.2 2.6	
28	火	○	ご飯 (ふりかけ)	エビフライ 2本 ひじき五目煮 豚汁	エビ ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	838 34.5 20.1 3.4	
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 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			846 月平均 31.5 23.1 2.7		
※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。												