

令和2年度 * 2月の献立表 (中学校) *

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		13才 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ						
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ								
1	月		さくらごはん				精白米	麦	747 26.1 23	応援 メニュー 						
			みそカツ	豚肉	大豆粉			砂糖			パン粉	油	ごま			
			おかか和え	かつお節			ブロッコリー	キャベツ			砂糖					
			豆腐のすまし汁	豆腐			えのき	小松菜			ねぎ	手まり麩				
			スイートポテト	豆乳		寒天						さつま芋	ショートニング	油		
2	火		背割りロールパン					小麦粉		ショートニング	803 28.0 38 ●大仁中なし ●節分 					
			ホットドッグウィンナ	豚肉				砂糖								
			白菜サラダ				白菜	人参	きゅうり	砂糖		油				
			じゃが芋のクリーム煮	鶏肉	牛乳	生クリーム	玉ねぎ	人参	グリーンピース	じゃが芋		小麦粉	油	バター		
			福豆ミックス	大豆	えんどう豆	青のり	梅粉	クロレラ粉		砂糖		小麦粉	油			
3	水		麦ごはん				精白米	麦	762 29.3 26	大仁中なし						
			イワシの蒲焼き	イワシ			しょうが	片栗粉			砂糖	油				
			野菜のごま酢和え				小松菜	人参			キャベツ	コーン	砂糖	ごま		
			玉ねぎのみそ汁	油揚げ	みそ		玉ねぎ	人参			いんげん					
4	木		麦ごはん				精白米	麦	722 29.5 19	田京幼なし						
			鶏の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖			片栗粉					
			野菜炒め	ベーコン			キャベツ	玉ねぎ			もやし	人参		油		
			田舎汁	生揚げ	みそ		ごぼう	大根			人参	こんにゃく	葉	ねぎ		
			バナナ				バナナ									
5	金		麦ごはん				精白米	麦	791 24.1 24	 のぞみ幼稚園 年長リクエスト メニュー 						
			手作りシューマイ	豚肉			干し椎茸	玉ねぎ			生姜	コーン	片栗粉	シューマイの皮	ごま油	
			春雨サラダ				キャベツ	人参			きゅうり	春雨	砂糖	ごま油		
			コーンスープ				玉ねぎ	コーン			小松菜	片栗粉				
			焼きプリンタルト	卵		乳製品						小麦粉	砂糖	マーガリン		
8	月		麦ごはん				精白米	麦	814 31.2 25							
			サワラの梅みそ焼き	サワラ	みそ			梅ペースト			砂糖					
			れんこんのきんぴら	ベーコン			れんこん	人参				砂糖	油	ごま		
			吉野汁	鶏肉			白菜	人参			しめじ	小松菜	里芋	片栗粉		
			学給大福			乳製品						砂糖	餅粉	上新粉	ショートニング	
9	火		はちみつレモントースト					小麦粉	砂糖	ショートニング	バター	775 30.0 31 のぞみ幼なし				
			ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	きゅうり	キャベツ	砂糖	油					
			ビーフシチュー	牛肉			にんにく	生姜	玉ねぎ	人参	トマト		じゃが芋	油		
			コアコアヨーグルト			乳製品	寒天			砂糖						
10	水		わかめごはん		わかめ		精白米	麦	821 30.6 32	 田京幼稚園 年長リクエスト メニュー 						
			鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	生姜				片栗粉	小麦粉	油		
			ツナサラダ	ツナ			小松菜	キャベツ				砂糖	油			
			かきたま汁	豆腐	卵		ねぎ	人参			玉ねぎ	片栗粉				
			いちご				いちご									
12	金		麦ごはん				精白米	麦	799 32.0 24							
			焼き肉	豚肉	みそ		にんにく	生姜			玉ねぎ	赤ピーマン	砂糖	片栗粉	油	ごま油
			野菜の磯和え			のり	小松菜	キャベツ			もやし					
			みそけんちん汁	豆腐	みそ		こんにゃく	人参			ごぼう	大根	葉	ねぎ	里芋	油
			ガトーショコラ	豆乳								砂糖	米粉	油	カカオマス	



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料 -1kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
15	月	🍷	中華麺					小麦粉		794 28.8 28	
			醤油あんかけスープ	焼き豚		メンマ 生姜 人参 もやし ねぎ	片栗粉	油 ごま油			
			春巻き	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖	油			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			りんご			りんご					
16	火	🍷	バターロール		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング	740 36.0 30		
			鶏のマーマレード焼き	鶏肉		オレンジマーマレード					
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	じゃが芋 砂糖	油			
			とろける豆乳プリン	豆乳			水あめ 砂糖	ショートニング			
17	水	🍷	麦ごはん				精白米 麦		891 24.7 31		
			冬野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 フロッコリー カリフラワー	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン		ごま ごま油 ソンエッグマヨネーズ			
			ヨーグルト和え		ヨーグルト	桃 みかん パイナップル	砂糖				
18	木	🍷	菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		753 29.3 22	大仁小 のぞみ幼 なし	
			和風ミートローフ	豚肉 卵 みそ	牛乳	干し椎茸 玉ねぎ 人参	パン粉 砂糖 小麦粉	バター			
			三色白和え	豆腐		ほうれん草 人参	さつま芋 砂糖	ごま			
			わかめのすまし汁		わかめ	人参 えのき チンゲン菜	手まり麩				
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
19	金	🍷	麦ごはん				精白米 麦		708 31.3 25	●田京幼なし ●ふじっぴー 給食（静岡県 推進事業）	
			浜名湖産のりの佃煮		のり		砂糖 水あめ				
			サバの七味焼き	サバ		葉ねぎ にんにく 七味唐辛子		ごま ごま油			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし きゅうり	砂糖	ごま			
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		大根 ごぼう チンゲン菜 葉ねぎ	じゃが芋	油			
22	月	🍷	鶏五目ごはん	鶏肉		ごぼう 干し椎茸 人参	精白米 もち米 砂糖	油	773 23.8 25	●富士山の 日献立 	
			富士山コロッケ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 コーンフラワー	パン粉 小麦粉 水飴 豚脂 油			
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			なるとのすまし汁	なると 豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ					
			富士山おかげ餅	卵 小豆	乳製品		砂糖 もち米 水あめ 小麦粉	ショートニング			
24	水	🍷	チャーハン	焼き豚 卵		にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	精白米 麦	油 ごま油	745 22.7 30		
			にらまんじゅう	鶏肉		にら キャベツ たけのこ	水あめ	豚脂 油			
			チンゲン菜の炒め物	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油			
			春雨スープ	鶏肉 豆腐		干し椎茸	春雨 片栗粉				
			デコボン			デコボン（みかん）					
25	木	🍷	麦ごはん				精白米 麦		742 29.2 23	大仁北小 6年なし	
			すきやき煮	牛肉 豆腐		人参 しらたき 白菜 ねぎ	砂糖	油			
			野菜のごま酢和え	ハム		小松菜 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			ヤクルト		脱脂粉乳		砂糖				
26	金	🍷	麦ごはん				精白米 麦		698 25.4 23	大仁北小 田京幼 なし	
			イカのカレー揚げ	イカ			コーンスターチ 片栗粉	油			
			おかかチーズ和え	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参					
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ いんげん					
			いちごミルクデザート		乳製品	いちご	砂糖 水あめ				

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

