

2月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
1	(水)				マナーの日&豆いっぱい給食 白身魚のレモンペッパー焼き いろいろお豆のサラダ ミートボールのカレー煮 いちご&マーガリン	794 kcal 41.2 g 24.6 g 4 g	メルルーサ えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん ブロッコリー	えだまめ たまねぎ グリーンピース コーン	パン じゃがいも いちごジャム さとう	ドレッシング 油
2	(木)				初午給食 鶏肉の唐揚げ しもつかれ みそけんちん ごま塩	875 kcal 36.8 g 26.4 g 2.6 g	とり肉 さけ 油あげ みそ	牛乳 大豆 豆腐	にんじん	だいこん ごぼう しょうが ねぎ	赤飯 かたくり粉	ごま油
3	(金)				節分給食 セルフ牛めし おかかあえ みそ汁 節分デザート(豆乳プリン)	861 kcal 31 g 25.7 g 2.4 g	牛乳 かつおぶし 油あげ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん さとう プリン	油
6	(月)				エビカツ からしあえ 筑前煮	819 kcal 30.3 g 22.9 g 2.7 g	とり肉 エビカツ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし だいこん しいたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	油
7	(火)				さんまみぞれ煮 きゅうりのゆかりあえ スキー汁	769 kcal 28.5 g 21 g 2.3 g	さんま ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ゆかり こまつな ねぎ	きゅうり だいこん キャベツ ごぼう	ごはん さつまいも	ごま油
8	(水)	★			★鶏肉のピカタ 野菜ソテー フルーツヨーグルト	865 kcal 29.2 g 26.2 g 2.6 g	ピカタ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ	もやし にんにく もも パイン みかん	パン さとう ゼリー	オリーブオイル
9	(木)				わかさぎのかりかりフライ(3) 大根サラダ 生揚げと豚肉のみそ炒め	814 kcal 32.9 g 22.7 g 2.2 g	ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん ブロッコリー にら	きゅうり だいこん たけのこ キャベツ	ごはん さとう かたくり粉	油
10	(金)				ブロッコリーのサラダ ビーフストロガノフ ビタミンゼリー(はちみつレモン)	858 kcal 31.2 g 26.1 g 1.4 g	牛肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	ごはん ゼリー	油 ドレッシング バター
13	(月)	★			★かにたま 中華風サラダ 大根スープ あまなつゼリー	775 kcal 27.3 g 19.7 g 2.4 g	かにたま とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	こまつな だいこん セロリー たまねぎ	ごはん むぎ ゼリー	ごま油 ごま油
14	(火)				さば味噌煮 磯香あえ きりたんぼ	894 kcal 39.1 g 23.9 g 3.6 g	さば とり肉 なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん えのきだけ ねぎ	もやし だいこん ごぼう まいたけ	ごはん きりたんぼ	油
15	(水)				セルフホットドッグ カレーソテー スコッチブロス ケチャップ&マスタード	778 kcal 32.3 g 34.7 g 3.9 g	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも むぎ	油
16	(木)				ぎょうざ(3) もやしのナムル 豆腐のチゲ風	768 kcal 27.2 g 20.1 g 2.7 g	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ だいこん	ごはん さとう	ごま油 ごま油
17	(金)				食育の日(地産地消) やしおますのフライ ごまあえ かんぴょうのみそ汁 タルタルソース	799 kcal 34.4 g 23.3 g 1.9 g	やしおます みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし かんぴょう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう	油 ごま
20	(月)				ハンバーグ(たまねぎソース) 小松菜とエリンギのソテー ミルクスープ	836 kcal 30.1 g 20.4 g 2.8 g	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	こまつな にんじん パセリ	コーン たまねぎ	ごはん むぎ さつまいも	オリーブオイル 油
21	(火)				タラの照り焼き はくさいの昆布あえ 田舎汁	788 kcal 31.1 g 21.5 g 2.1 g	タラ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	きゅうり かんぴょう ごぼう はくさい	ごはん じゃがいも	ごま油
22	(水)	★			手作りれんこんサラダ ★中華麺 みそラーメン(汁)	830 kcal 34.1 g 20.3 g 4 g	やきぶた	牛乳	にら にんじん れんこん コーン	えだまめ きゅうり キャベツ もやし	米粉パン 中華めん	ごま油 ドレッシング
24	(金)				リクエスト給食(上三川中) ユーリンチー 中華風あえもの マーボー豆腐 ぶどうゼリー	931 kcal 32.9 g 25.7 g 2.4 g	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しょうが もやし きくらげ	ねぎ きゅうり にんにく たけのこ	ごはん さとう かたくり粉	ごま油 油
27	(月)				コーンサラダ チキンカレー 富士山ゼリー	831 kcal 26 g 15.9 g 1.9 g	とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン	ごはん いろいろ米 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
28	(火)	★			★酢豚 フォーのスープ ひじきばっば	780 kcal 30.1 g 20.4 g 3.3 g	ぶた肉 とり肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ	ごはん さとう かたくり粉	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

