

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	(木)				マナーの日・少し早い節分給食 いわしごまみそ煮 ごぼうサラダ 冬野菜のほかほかスープ 福豆(大豆)	751 kcal 27.1 g 17.6 g 2.5 g	いわし だいず	牛乳	こまつな にんじん だいこん しいたけ	コーン もやし はくさい ごぼう	ごはん かたくりこ	油
2	(金)				世界味めぐり(フィリピン) しゅうまい(3) フルーツヨーグルト メヌド(豚肉の野菜のトマト煮)	845 kcal 33.1 g 18.4 g 1.4 g	肉しゅうまい ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん もも	にんにく みかん グリーンピース たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	大豆油
5	(月)				豚肉のしょうがいため 小松菜のごまあえ きりたんぼ汁	787 kcal 33.7 g 15.5 g 2.6 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん もやし	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん きりたんぼ さとう むぎ	大豆油 ごま
6	(火)	★			かみかみ給食 和風ドライカレー 和風サラダ ★ひじきと卵のスープ	810 kcal 30.4 g 21.7 g 2.3 g	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ コーン きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	大豆油
7	(水)				黒豆きな粉クリーム フロッコリーサラダ マカロニのクリーム煮 お米のみかんパバロア	689 kcal 31.5 g 20.6 g 2.5 g	とり肉	牛乳 チーズ	フロッコリー アスパラ にんじん	コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ パバロア	大豆油
8	(木)				アジフライ ソース いそべあえ さといもの中華煮	874 kcal 29.2 g 23 g 2 g	あじフライ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ にんにく	ごはん さといも さとう かたくりこ	大豆油 ごま油
9	(金)				初午給食 肉団子甘酢あん(2) しもつかれ 豆腐のみそ汁 ごましお	792 kcal 31.3 g 19.7 g 3 g	肉団子 さけ 油あげ とうふ	わかめ 牛乳 だいず みそ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	赤飯	ごま
13	(火)				春巻 おかかあえ 豆腐のチゲ風	752 kcal 25.4 g 19.4 g 2.6 g	とうふ ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ	ごはん	大豆油
14	(水)				キャベツとツナのソテー ミートボールのカレー煮 チョコプリン	776 kcal 31.6 g 29 g 3.4 g	まぐろ ミートボール ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ コーン グリーンピース たまねぎ	パン じゃがいも さとう プリン	マーガリン 大豆油
15	(木)				酢豚 生揚げと小松菜のスープ	820 kcal 31.2 g 22.1 g 2.8 g	ぶた肉 なまあげ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しいたけ ねぎ だけのこ	ごはん かたくりこ さとう	大豆油
16	(金)	★			手巻きノリ 合わせ酢 ★錦糸卵 手巻きの具(肉) 舟形きゅうり 田舎汁	809 kcal 32.2 g 22.9 g 3.2 g	ぶた肉 卵 とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ごぼう	にんにく ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう さといも	ごま ごま油 大豆油
19	(月)				食育の日 けいちゃん おひたし 沢煮焼	723 kcal 32.5 g 15.2 g 2.1 g	ぶた肉 みそ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん こまつな もやし	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	ごはん むぎ さとう	大豆油 ごま
20	(火)	★			★セルフオムライス(たまご) 花野菜サラダ コンソメスープ	790 kcal 29.6 g 22.5 g 2.8 g	たまご とり肉	牛乳	フロッコリー こまつな にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ コーン	ごはん	大豆油
21	(水)				ソーセージ ケチャップ 野菜ソテー かぼちゃポターージュ クルトン(教室でポターージュに入れます。)	792 kcal 30.5 g 35 g 3.5 g	ウィンナー ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	パン クルトン	大豆油
22	(木)				豆たっぷり給食 海藻サラダ いんげん豆のカレー	781 kcal 26.3 g 16.9 g 2.7 g	いんげん豆 とり肉	わかめ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	ごはん じゃがいも	大豆油
26	(月)				地産地消給食 かんぴょうサラダ 肉じゃが	833 kcal 27.8 g 19 g 1.9 g	ぶた肉	牛乳	にんじん たまねぎ	キャベツ かんぴょう グリーンピース えだまめ	ごはん じゃがいも さとう むぎ	大豆油
27	(火)				あじのねぎみそ焼き かんきつサラダ すき焼き風煮	829 kcal 40.1 g 21 g 2.6 g	焼きとうふ ぶた肉 あじ	牛乳	にんじん しゅんぎく しいたけ	ねぎ キャベツ コーン はくさい	ごはん さとう	大豆油
28	(水)				焼きそば 肉団子スープ	759 kcal 31.4 g 23.6 g 3.6 g	ぶた肉 ミートボール	牛乳	こまつな にんじん キャベツ	たまねぎ だけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん はるさめ	大豆油 ごま油
29	(木)				リクエスト給食(本郷中学校) からあげ からしあえ コーンスープ ミルメークココア	814 kcal 31.8 g 17.4 g 3.2 g	ロースハム とり肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ コーン	ごはん かたくりこ	大豆油

◎ 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ギーについては献立詳細表を参考にしてください。

