

令和2年
2月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
3	月	パン（基本配合以外）		★中華おこわ ★卵スープ ★キャベツのオイスターソースいため	★牛乳 ★焼き豚 ★鶏肉 ★鶏卵	しいたけ（乾） チンゲンサイ ブラックマッペもやし にんじん キャベツ	パン もち米 くり（水煮缶） ★ごま油 じゃがいもでん粉 サラダ油	767	32.1	23.1
4	火	ごはん		★いわしのしょうがじょうゆかけ ★含め煮 ★いり大豆	★牛乳 いわし（開き） ★豚肉 ★けずりぶし ★いり大豆（袋）	しょうが だいこん にんじん ごぼう さんどまめ（冷） しめじ	精白米 砂糖 じゃがいも	747	32.1	18.1
5	水	ごはん		★鶏肉のからあげ ★まる天と野菜のうま煮 ★焼きのり	★牛乳 ★鶏肉 まる天 ★焼きのり（袋）	しょうが にんにく はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ（乾）	精白米 じゃがいもでん粉 油 サラダ油	878	30.4	29.5
6	木	パン（基本配合以外）		★押麦のグラタン ★スープ いよかん	★牛乳 ★鶏肉 ★粉末チーズ ★豚肉	たまねぎ マッシュルーム（水煮） キャベツ だいこん にんじん パセリ いよかん	パン 押麦 サラダ油 ★バター ★小麦粉（薄力粉） ★パン粉	815	36.8	25.0
7	金	ごはん		★すき焼き煮 ★もやしときゅうりのしょうがづけ ★ツナっ葉いため	★牛乳 ★牛肉 ★とうふ ツナ缶	はくさい 白ねぎ まいたけ ブラックマッペもやし きゅうり しょうが だいこん葉（乾）	精白米 ★ふ（圧縮） サラダ油 砂糖	773	30.6	25.4
10	月	パン（基本配合）		★豚肉とごぼうの煮もの ★なにわうどん プチトマト ★りんごジャム	★牛乳 ★豚肉 だしこんぶ ★けずりぶし かまぼこ ★うすあげ（冷） とろろこんぶ（袋）	ごぼう にんじん はくさい 青ねぎ プチトマト	パン 砂糖 ★うどん ★りんごジャム（袋）	827	32.8	22.6
12	水	ごはん		★鶏肉のゆず塩焼き ★さつまいものみそ汁 ★こまつなの煮びたし	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	たまねぎ ゆず（果汁） にんじん ブラックマッペもやし 青ねぎ こまつな	精白米 さつまいも 砂糖	733	30.1	19.0
13	木	ごはん		★ハヤシライス ★キャベツのひじきドレッシング みかん（缶）	★牛乳 ★牛肉 ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） セロリ キャベツ みかん（缶）	精白米 じゃがいも サラダ油 ★小麦粉（薄力粉） 砂糖	893	27.0	25.2
14	金	パン（基本配合以外）		★わかさぎフライ ★はくさいのスープ ★カリフラワーのサラダ ★スライスチーズ（中）	★牛乳 ★わかさぎフライ ★鶏肉 ★スライスチーズ	はくさい コーン（冷） にんじん パセリ カリフラワー	パン 油 砂糖 サラダ油	839	36.7	30.8
17	月	ごはん		★関東煮 ★もやしとにんじんの甘酢あえ ★白花豆の煮もの	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵（水煮） ちくわ ★あつあげ（冷） ★けずりぶし 白花豆	だいこん ブラックマッペもやし にんじん	精白米 じゃがいも 砂糖	765	30.4	19.2
18	火	パン（基本配合）		★鶏肉のガーリック風味焼き ★豚肉と野菜のケチャップ煮 デコボン ブルーベリージャム	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん ★むきえだまめ（冷） デコボン	パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ブルーベリージャム（袋）	792	37.7	23.5
19	水	ごはん		★あかうおのしょうゆだれかけ ★うすくず汁 ★高野どうふのいり煮	★牛乳 あかうお ★鶏肉 だしこんぶ ★けずりぶし ★豚ひき肉 ★高野どうふ（粉末） ひじき	はくさい だいこん たまねぎ みつば にんじん グリンピース（冷）	精白米 さといも じゃがいもでん粉 サラダ油 砂糖	732	33.6	18.6
20	木	ごはん（減量）		★鶏ごぼうご飯 ★みそ汁 焼きれんこん ★焼きのり（中）	★牛乳 ★鶏ひき肉 だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ ★焼きのり（袋）	しょうが ごぼう にんじん グリンピース（冷） はくさい 白ねぎ れんこん	精白米 サラダ油 砂糖	719	27.5	23.2
21	金	パン（基本配合以外）		★牛肉のデミグラスソース煮 ★コーンスープ ★かぼちゃのプリン	★牛乳 ★牛肉 ★ベーコン ★鶏卵	たまねぎ グリンピース（冷） にんにく ★りんごピューレ スイートコーン（クリーム 缶） はくさい コーン（冷） にんじん パセリ かぼちゃ（ペースト）	パン サラダ油 ★クリーム 砂糖	824	31.4	29.3
25	火	ごはん		★まぐろの甘辛焼き ★豚汁 ★くきわかめのつくだ煮	★牛乳 まぐろ ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし くきわかめ（冷）	白ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん	精白米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	748	34.0	16.8
26	水	パン（基本配合）		★ほうれんそうのクリームシ チュー ★キャベツのサラダ 洋なし（カット缶） ソフトマーガリン	★牛乳 ★鶏肉	たまねぎ ほうれんそう（冷） にんじん エリンギ キャベツ 洋なし（カット缶）	パン じゃがいも サラダ油 ★小麦粉（薄力粉） ★クリーム 砂糖 ソフトマーガリン（袋）	855	31.9	31.4
27	木	ごはん		★ボークカレーライス ★チキンレバーカツ（中） ★きゅうりとコーンのサラダ いちご	★牛乳 ★豚肉 ★チキンレバーカツ	たまねぎ にんじん トマト（缶） にんにく きゅうり コーン（冷） いちご	精白米 じゃがいも サラダ油 油 砂糖	973	33.5	27.7
28	金	ごはん		★きびなごてんぷら ★一口がんもとじゃがいもの煮 もの ★ブロッコリーのごまあえ	★牛乳 ★きびなごてんぷら ★豚肉 ★一口がんも ★けずりぶし	だいこん たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） ブロッコリー	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ★いりごま（白）	828	29.1	26.5