

2月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	献立イメージ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄養価	
				血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える			
3	月	わかめごはん 生揚げの中華煮からしあえ		牛乳 わかめごはんの素 豚肉 生揚げ かまぼこ とうずらのたまご水煮	麦ご飯 三温糖 米油 片栗粉	にんじん 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ 小松菜	しょうゆ こしょう 酒 中華だし からし	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g	
4	火	ミルクパン ブロッコリーサラダ マカロニのカレー煮		牛乳 ツナ 豚肉	パン 米油 三温糖 マカロニ バター	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー グリンピース マッシュルーム にんにく	酢 塩 こしょう カレールウ ソース ケチャップ コンソメ カレー粉	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.5 g	
5	水	麦ご飯 納豆 のりのおひたし キムチなべ		牛乳 納豆 のり 豚肉 生揚げ みそ	麦ご飯 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 玉ねぎ しめじ にら 生姜	しょうゆ キムチ	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.4 g	
6	木	☆3の3希望献立☆ きなこ揚げパン チーズオムレツ 春雨サラダ にんじんとキャベツのスープ		牛乳 きな粉 ハム チーズオムレツ ベーコン	パン 米油 三温糖 マロニー	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ パセリ	塩 しょうゆ 酢 こしょう コンソメ	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.4 g	
7	金	イタリアンライス 海藻サラダ 鶏肉と野菜のスープ		牛乳 ウインナー 鶏肉 海藻ミックス	ご飯 パター ごま油 三温糖	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ もやし きゅうり 白菜 小松菜 マッシュルーム	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ からし	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.3 g	
10	月	☆3の1希望献立☆ 麦ご飯 ビビンバ肉 ビビンバナムル たまごわかめスープ ヨーグルト		牛乳 牛肉 豚肉 たまご 八丁みそ ベーコン わかめ ヨーグルト	麦ご飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	生姜 にんにく もやし ほうれん草 にんじん にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 焼き肉のたれ コチュジャン コンソメ こしょう	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g	
11	火	建国記念の日							
12	水	☆かみかみ献立☆ 麦ご飯 さばのみそ煮 れんこんきんぴら すまし汁		牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく ねぎ 大根	しょうゆ 酒 塩 みりん だし	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g	
13	木	豆乳キムチうどん 肉まん 塩昆布サラダ		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 ハム 塩昆布 肉まん	ソフトめん ごま油 米油 三温糖	にんじん 白菜 もやし にら しめじ 大根 にんにく	キムチ 中華だし コチュジャン 塩 こしょう 酢 だし しょうゆ	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.8 g	
14	金	麦ご飯 ハートのメンチカツ ほうれん草とたまごあえ 野菜スープ チョコワッフル		牛乳 ハートのメンチカツ 錦糸たまご ベーコン	麦ご飯 米油 ごま油 チョコワッフル	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜 生姜	しょうゆ コンソメ こしょう 塩 ソース	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.0 g	
17	月	麦ご飯 厚焼きたまご チャプチェ 米粉ワントンのスープ		牛乳 厚焼きたまご 豚肉 鶏肉	麦ご飯 マロニー 米油 三温糖 ごま ごま油 米粉ワントン	たけのこ にら 玉ねぎ にんじん 生きくらげ 生姜 にんにく ねぎ 白菜 しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし コチュジャン ケイトンタン	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g	
18	火	☆3の2希望献立☆ パンズパン チキンカツ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ オレンジゼリー		牛乳 チキンカツ 豆乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	パン 米油 三温糖 オレンジゼリー	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 しめじ パセリ	ソース 酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 4.3 g	
19	水	麦ご飯 さんまのうまか煮 炒り豆腐 小松菜のみそ汁		牛乳 さんまのうまか煮 鶏肉 豆腐 たまご みそ	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ 小松菜 大根	酒 しょうゆ だし みりん	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g	
20	木	パンズパン ハンバーグ手作りソース ポテトサラダ コンソメスープ		牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン ドレッシング じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり 小松菜 白菜	ケチャップ ソース ワイン 塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.3 g	
21	金	☆受験応援献立②☆ 麦ご飯 うカレー(受かれ〜!!) 五果く(合格)フルーツポンチ		牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ とうずらのたまご水煮	麦ご飯 じゃがいも 米油 カクテルゼリー ナタデココ サイダー	にんじん 玉ねぎ えだまめ 生姜 にんにく パイン もも みかん ラフランス いちご レモン	カレールウ ソース チャツネ ケチャップ ガラムマサラ	エネルギー 929 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g	
24	月	振替休日							
25	火	みそラーメン パオズ 大根のナムル		牛乳 豚肉 みそ パオズ	中華めん ごま油 ごま 三温糖	にんじん もやし メンマ しいたけ ねぎ コーン 生姜 生きくらげ にんにく 小松菜 大根	酒 豆板醤 塩 中華だし こしょう ケイトンタン しょうゆ	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 4.1 g	
26	水	こぎつねごはん こんにゃくごまサラダ 豚汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 三温糖 マヨネーズ さといも ねりごま	にんじん グリンピース 生姜 きゅうり ほうれん草 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	だし 酒 塩 しょうゆ みりん こしょう	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.2 g	
27	木	食パン もやしとコーンのサラダ 鶏肉のトマト煮 クリームゴールド		牛乳 鶏肉 大豆	パン ごま油 三温糖 じゃがいも クリームゴールド	もやし にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト マッシュルーム	しょうゆ 酢 塩 こしょう からし ワイン コンソメ ビーフンチュールウ ソース ケチャップ ハヤシルウ カレー粉	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.8 g	
28	金	麦ご飯 いわしのみぞれ煮 切り干し大根炒め かき玉のみそ汁		牛乳 いわしのみぞれ煮 さつま揚げ たまご 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく 小松菜 玉ねぎ	だし 酒 みりん しょうゆ	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g	

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5~27.6gです。

