

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		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	調味料・その他	栄養価
1	木	☆3の3給食委員希望献立☆ 食パン ハムとキャベツのサラダ ポトフ マーシャルビーンズ		牛乳 ハム ウインナー 鶏肉	パン 三温糖 ごま じゃがいも オリーブ油 マーシャルビーンズ	大根 にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム パセリ 生姜 にんにく	しょうゆ 塩 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 4.2 g
2	金	☆節分献立☆ 麦ご飯 いわしのかば焼き 切り干し大根炒め かき玉のみそ汁 黒糖福豆		牛乳 いわし さつまいも たまご 豆腐 鶏肉 みそ 福豆	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 酢 だし みりん 酒	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g
5	月	麦ご飯 生揚げの中華煮 ごまあえ しそ味ひじき		牛乳 豚肉 いか 生揚げ うずらのたまご水煮 ツナ しそ味ひじき	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 ごま	にんじん 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれん草	しょうゆ こしょう 酒 中華だし 塩	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g
6	火	ミルクパン 鶏肉のトマトソースかけ 大根サラダ ほうれん草とコーンのスープ		牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	パン 三温糖 マロニー ドレッシング	玉ねぎ トマト バジル 大根 きゅうり ねぎ もやし コーン ほうれん草 生姜 にんじん	塩 こしょう 酒 ケチャップ コンソメ しょうゆ	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 4.6 g
7	水	麦ご飯 さばのカレー焼き 根菜炒め なめこ汁 オレンジゼリー		牛乳 さば 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油 ごま オレンジゼリー	ごぼう れんこん こんにゃく いんげん 玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 なめこ	塩 カレー粉 酒 しょうゆ みりん 豆板醤 だし オイスターソース	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.0 g
8	木	☆かみかみ献立☆ 豆乳キムチうどん もち米肉だんご 海藻サラダ		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 もち米肉だんご みそ 海藻ミックス	めん ごま油 三温糖	にんじん 白菜 もやし にら しめじ にんにく キャベツ きゅうり	だし キムチ 塩 中華だし しょうゆ コチュジャン 酢 からし こしょう	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 5.4 g
9	金	こぎつねごはん こんにゃくごまサラダ 八戸せんべい汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ご飯 米油 三温糖 ねりごま マヨネーズ かやき割れせんべい	にんじん グリンピース 生姜 きゅうり ほうれん草 大根 こんにゃく ねぎ 白菜 しいたけ	だし 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.3 g
12	月	振替休日						
13	火	コッペパン ひじきサラダ クリームシチュー いちご&マーガリン		牛乳 ひじき ハム 鶏肉	パン 三温糖 ごま油 じゃがいも 米油 いちご&マーガリン	枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー マッシュルーム	酢 しょうゆ 塩 からし こしょう コンソメ ホワイトルウ	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.7 g
14	水	麦ご飯 ハートのハンバーグおろしソース いろどりあえ たまごわかめスープ シュニアイスチョコ		牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン たまご わかめ	麦ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉 シュニアイスチョコ	大根 にんじん ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 しめじ	ステーキソース 酢 しょうゆ みりん コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g
15	木	背割れコッペパン ウインナー ポテトサラダ 鶏肉と野菜のスープ		牛乳 ウインナー 鶏肉	パン 三温糖 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ パセリ マッシュルーム	ケチャップ ソース ワイン 塩 酢 コンソメ こしょう しょうゆ	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 4.8 g
16	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 うずらのたまご水煮	麦ご飯 じゃがいも カクテルゼリー 米油 ナタデココ サイダー	にんじん 玉ねぎ 枝豆 生姜 にんにく パイン もも ラフランス いちご レモン みかん	カレールウ ソース チャツネ ガラムマサラ	エネルギー 954 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g
19	月	麦ご飯 納豆 のりのおひたし おでん		牛乳 納豆 のり 厚揚げ ちくわ さつま揚げ 鶏肉 うずらのたまご水煮	麦ご飯 じゃがいも 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし 大根 こんにゃく	しょうゆ だし しょうゆ みりん	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
20	火	黒糖食パン ブロッコリーサラダ 手作りマカロニグラタン ジュリアンヌスープ		牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン マカロニ 米油 三温糖	玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ コンソメ しょうゆ	塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ クリームポタージュ コンソメ しょうゆ	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.5 g
21	水	☆3の4給食委員希望献立☆ 麦ご飯 鶏肉のガーリックソテー チャブチェ コンソメスープ		牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	麦ご飯 マロニー 米油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく たけのこ にら 玉ねぎ にんじん きくらげ 白菜 コーン チンゲン菜 生姜	しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.4 g
22	木	みそラーメン パリパリ春巻き スタミナナムル		牛乳 豚肉 みそ パリパリ春巻き	めん ごま油 米油	にんじん もやし メンマ ねぎ しいたけ コーン きくらげ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ	酒 豆板醤 鶏豚湯 中華だし こしょう しょうゆ	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.3 g
23	金	天皇誕生日						
26	月	☆3の1給食委員希望献立☆ 麦ご飯 鶏肉のから揚げ 干草あえ いなか汁		牛乳 鶏肉 錦糸たまご 生揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 ごま油 さといも	生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	酒 しょうゆ 塩 酢 だし	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.2 g
27	火	食パン トマトミートオムレツ スパゲティサラダ 豆乳スープ キャラメルクリーム		牛乳 トマトミートオムレツ ツナ ウインナー ベーコン 豆乳	パン スパゲティ 米油 ドレッシング キャラメルクリーム	コーン きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	酢 塩 コンソメ しょうゆ こしょう	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 4.0 g
28	水	豚キムチチャーハン チーズのサラダ 五目スープ		牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ご飯 米油 三温糖 ごま油 マロニー	白菜 ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん ほうれん草 もやし しいたけ	キムチ 酢 こしょう コンソメ マスタード 塩 しょうゆ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 4.2 g
29	木	☆3の2給食委員希望献立☆ きなこ揚げパン フレンチサラダ ふわふわたまごのスープ		牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	パン 米油 三温糖 パン粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム	塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 4.1 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。

