

# [ 2月詳細な献立表 ]

2023年 2月中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 水	コッペパン			コッペパン		778 kcal			
	いちごジャム			砂糖 水あめ	いちご	31.6 g			
	ポイルウィンナー	○	ウィンナー			31.9 g			
	ほうれん草サラダ			米油	ほうれん草 人参	3.4 g			
	ポトフ		鶏肉		じゃがいも	人参	玉葱 れんこん 大根 ぶなしめじ		
2 木	セルフかき揚げ丼 (ご飯)			米		843 kcal			
	(しらすのかき揚げ, たれ)	○	青大豆	しらす干し	さつまいも 天ぷら粉 上白糖 かたくり粉	26.1 g			
	静岡風おでん		鶏肉 黒はんぺん 厚揚げ うずら卵	こんぶ あおのり	じゃがいも	人参	大根 こんにゃく		
	富士山ゼリー			水あめ グラニュー糖		3.3 g			
3 金	ご飯			米		761 kcal			
	いわしのかば焼き	○	イワシ		かたくり粉 三温糖	大豆油	生姜	30.8 g	
	おかか昆布あえ		かつお節		ごま	人参	キャベツ きゅうり	23.3 g	
	ふぶき汁		木綿豆腐 みそ	わかめ		人参 小松菜	大根 ねぎ	2.5 g	
	黒糖大豆		大豆		砂糖 寒梅粉 小麦粉 黒糖	ショートニング			
6 月	大麦めん			大麦めん		774 kcal			
	カレー南蛮汁	○	鶏肉		かたくり粉	人参	玉葱 しいたけ ぶなしめじ ねぎ	28.3 g	
	糸かまぼこあえ		糸かまぼこ			人参 ブロッコリー	キャベツ	17.0 g	
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト			パイナップル 桃 みかん	3.4 g	
7 火	ご飯			米		824 kcal			
	ぶりかつ	○	ブリ		薄力粉 パン粉 上白糖	大豆油		34.1 g	
	アスパラ菜のごまあえ				三温糖	ごま	アスパラ菜 人参	28.8 g	
	能生産冬野菜のみそ汁		木綿豆腐 みそ				大根 白菜 えのきたけ ねぎ	2.4 g	
8 水	ご飯			米		773 kcal			
	ねぎツナチーズ卵焼き	○	卵 ツナ	チーズ 牛乳	かたくり粉	マヨネーズ	ねぎ	30.2 g	
	海草サラダ		海草			ごま油	人参	もやし きゅうり	23.1 g
	豆っこみそ汁		木綿豆腐 打ち豆 みそ		じゃがいも		人参	玉葱 ねぎ	3.0 g
	牛乳プリン			牛乳		砂糖 練乳			
9 木	ご飯			米		764 kcal			
	いかのごまみそ焼き	○	イカ みそ		上白糖	ごま		35.6 g	
	れんこんきんぴら		豚肉		三温糖	米油 ごま	人参 ピーマン	れんこん こんにゃく	17.5 g
	けんちん汁		焼き竹輪 焼き豆腐		じゃがいも	ごま油	人参	ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	2.9 g
	ミニフィッシュ			かたくちいわし	砂糖	ごま			
10 金	ご飯			米		758 kcal			
	鶏のから揚げ	○	鶏肉		かたくり粉	大豆油	生姜	31.1 g	
	アーモンドあえ				上白糖	アーモンド	小松菜 人参	キャベツ コーン	23.0 g
沢煮椀		糸かまぼこ				人参	大根 たけのこ えのきたけ しらす しいたけ ねぎ	2.3 g	
13 月	ご飯			米		776 kcal			
	白身魚の薬味ソースかけ	○	ホキ		かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油	ねぎ 生姜	32.6 g	
	磯香あえ			焼きのり			小松菜 人参	キャベツ	24.5 g
	ごまみそ汁		木綿豆腐 油揚げ みそ		じゃがいも	ごま	人参	大根	2.4 g
14 火	五目ごはん		鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	米		人参	842 kcal	
	ハートクロック	○	鶏肉 豚肉		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油 豚脂		26.6 g	
	ツナあえ		ツナ				人参 ブロッコリー	キャベツ	30.0 g
	もやしのみそ汁		みそ		じゃがいも		人参	もやし ねぎ	2.7 g
	米粉のチョコケーキ		豆乳 大豆粉	寒天	砂糖 水あめ 米粉	ごま 植物油脂			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
15 水	セルフバーガー (丸パン)			丸パン		779 kcal				
	(ハンバーグ・ケチャップソース)	○	鶏肉 豚肉			牛脂 でん粉 砂糖	玉葱 しょうが にんにく	36.8 g		
	(スライスチーズ)			チーズ				31.3 g		
	フレンチサラダ					オリーブ油	人参	キャベツ きゅうり コーン	4.0 g	
	卵スープ		卵				じゃがいも かたくり粉	人参 小松菜	玉葱 ぶなしめじ	
16 木	ご飯			米		802 kcal				
	鯖の照り焼き	○	サバ					生姜	29.8 g	
	アスパラ菜のごまあえ					三温糖	ごま	人参 アスパラ菜	もやし	31.0 g
	白菜と里芋のみそ汁		油揚げ みそ			さといも	人参	えのきたけ 白菜	2.6 g	
17 金	ご飯			米		753 kcal				
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	○	豚肉 厚揚げ みそ			三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	人参	にんにく キャベツ	27.9 g
	茎わかめのサラダ				くきわかめ		ごま油 ごま	人参	もやし きゅうり	19.4 g
	ワタンスープ		なると			じゃがいも ワンタン	ごま油	人参 にら	玉葱 しいたけ コーン ねぎ	2.8 g
20 月	中華めん			中華めん		810 kcal				
	みそラーメンスープ	○	豚肉 なると みそ			ごま油	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ コーン たけのこ キャベツ	33.3 g	
	揚げシウマイ		鶏肉 豚肉		かたくり粉	大豆油 豚脂		玉葱 生姜	23.7 g	
	錦糸あえ		錦糸玉子					小松菜 人参	もやし	3.0 g
21 火	ご飯			米		748 kcal				
	ほっけのレモンしょうゆかけ	○	ホッケ			上白糖			レモン	34.6 g
	びり辛こんにゃく		豚肉			三温糖	米油 ごま	人参	こんにゃく たけのこ きくらげ	21.1 g
	アスパラ菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ みそ			じゃがいも		アスパラ菜	大根 ねぎ	2.6 g
	型抜きチーズ			チーズ						
22 水	ご飯			米		846 kcal				
	ビーフシチュー	○	牛肉		じゃがいも 薄力粉	米油 生クリーム	人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 セロリ	24.3 g	
	寒天サラダ			寒天			ごま油	小松菜 人参	もやし	26.8 g
	クレープ		豆乳			砂糖 米粉 水あめ	植物油		みかん レモン	2.5 g
23 木	<b>天皇誕生日</b>									
24 金	セルフツナそば丼 (麦ご飯)			米 精麦		807 kcal				
	(ツナそば)	○	ツナ 炒り玉子 青大豆			上白糖	米油	人参	生姜 ごぼう	28.4 g
	ポテトサラダ					じゃがいも	マヨネーズ	人参	きゅうり コーン	30.0 g
	なめこのみそ汁		木綿豆腐 油揚げ みそ					人参 小松菜	玉葱 なめこ	2.5 g
27 月	ご飯			米		755 kcal				
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉		かたくり粉	米油			生姜 玉葱	33.0 g
	三色あえ						ごま	ブロッコリー 人参	キャベツ	18.0 g
高野豆腐の卵とじ煮		高野豆腐 焼き竹輪 卵			じゃがいも 三温糖		人参 いんげん	玉葱 しいたけ こんにゃく	2.5 g	
28 火	わかめご飯			わかめ		米				809 kcal
	鮭のスタミナ揚げ	○	さけ			米粉 かたくり粉	大豆油		生姜 にんにく ねぎ	34.3 g
	大根サラダ					上白糖	ごま油	人参	大根 きゅうり	19.9 g
	お祝い豚汁		豚肉 木綿豆腐 なると みそ				さつまいも	人参	ごぼう 大根 こんにゃく	3.1 g
	かぼちゃプリン						グラニュー糖 粉あめ		かぼちゃ	

## <アレルギー対応>

- ①くるみ・ピーナッツ・キウイフルーツ・そば・いくらの5品目は使用しない。
- ②マヨネーズと練り製品には、卵が入っていないものを使用している。