

2月給食献立表



吉舎学校給食
共同調理場(中学校)

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)
2	月	牛乳 もち麦ごはん 吉野煮 塩昆布和え カリカリいりこ	ぎゅうにゅうとりにく ちくわうずらたまご こんぶかつおぶし かえりいりこ	たまねぎさやいんげん こんにゃくにんじん キヤベツもやし こまつな	こめあぶらもちむぎ さとうでんぶんごま じやがいも	760Kcal 2.5g	16	月	牛乳 ごはん 厚揚げのチリソース煮 茎わかめのナムル	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげだいす くきわかめ	グリンピースキヤベツ たまねぎにんじん もやししめじ	こめあぶらさとう でんぶんごま ごまあぶら	756Kcal 2.6g
3	火	牛乳 セルフ恵方巻 甘辛しぐれ煮 ソナマヨコーン 節分汁のり	ぎゅうにゅうのりわかめ ツナだいすとうふ ぶたにく	ごぼうたまねぎ しようがにんじん キヤベツコーン しろねぎだいこん	こめあぶらさとう	755Kcal 3.0g	17	火	牛乳 ごはん タラのマヨネーズ焼き チーズinマカロニサラダ あつたかポトフ	ぎゅうにゅうタラ チーズウインナー	にんじんさやいんげん キヤベツだいこん ノンエッグマヨ じやがいも	こめあぶらさとうごま こむぎこマカロニ ノンエッグマヨ じやがいも	750Kcal 1.8g
4	水	牛乳 ごはん アジフライ ひじきの炒り煮 ふのすまし汁	ぎゅうにゅうアジわかめ ひじきかまぼこ	にんじんれんこん こんにゃくだいこん えだまめえのきたけ	こめあぶらごま ふさとう	757Kcal 3.1g	18	水	牛乳 (もち麦ごはん) 親子丼 切干大根のハリハリサラダ	ぎゅうにゅうとりにく たまごこうやどうぶ	しろねぎだいこん たまねぎにんじん キヤベツこまつな	こめあぶらでんぶん ごまもちむぎさとう ごまあぶら	791Kcal 2.5g
5	木	牛乳 (もち麦ごはん) ビビンバ丼 トッカスープ バナナ	ぎゅうにゅうぶたにく たまご	にんじんコーン はくさいもやし たまねぎバナナ チングンサイ	こめあぶらもちむぎ ごまあぶらトック	750Kcal 2.5g	19	木	牛乳 ごはん 山の芋コロッケ いそか和え 雪消し鍋	ぎゅうにゅうのり 食育の日	こまつなにんじん はくさいだいこん もやしごぼう ほうれんそう	こめあぶらしらたまもち コロッケ	773Kcal 2.2g
6	金	牛乳 ごはん タンドリーチキン 青のりポテト 冬野菜たっぷり豆乳シチュー	ぎゅうにゅうとりにく ペーパンとうにゅうのり のりの日	にんじんコーン はくさいプロッコリー	こめあぶらごま じやがいもこめこ	763Kcal 2.9g	20	金	牛乳 キムタクごはん パンパンジーサラダ もぞくスープ いちごプリン	ぎゅうにゅうぶたにく とりにくもぞくとうふ 三良坂中学校 リクエスト給食	だいこんにんじん キヤベツたまねぎ えのきたけ	こめあぶらもちむぎ ごまあぶらはるさめ ごまプリンさとう	770Kcal 3.0g
9	月	牛乳 ゆかりごはん かき揚げうどん きつね和え	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ	たまねぎにんじん しそ しめじほうれんそう こんにゃくもやし しろねぎ	こめもちむぎあぶら かきあげうどんさとう	750Kcal 3.1g	24	火	牛乳 ごはん エビと大豆のチリソース炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅうエビ ペーパンだいす	たまねぎにんじん グリンピースもやし はくさい	こめあぶらさとう ワンタンこめこ	780Kcal 2.6g
10	火	牛乳 ごはん ししゃものさざれ焼き おかか和え ほっこり豆乳豚汁	ぎゅうにゅうししゃも かつおぶしぶたにく とうにゅう	にんじんこんにゃく だいこんこまつな もやし	こめあぶらさとう さといもパンこ ノンエッグマヨ	752Kcal 3.0g	25	水	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え コソメスープ	ぎゅうにゅうとりにく とうふ	えだまめえのきたけ ほうれんそうキヤベツ にんじんたまねぎ コーン	こめあぶらさとう ごまパンこ	735Kcal 1.8g
12	木	牛乳 ナン ミンチと豆のドライカレー 白菜とツナのサラダ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅうとりにくツナ ぶたにくだいすチーズ パンの日	たまねぎにんじん コーンはくさい プロッコリー	ナンあぶら さとうごま マカロニ	779Kcal 3.2g	26	木	牛乳 ごはん 焼き豆腐のみそ煮 ごまだれサラダ 清美オレンジ	ぎゅうにゅうとりにく とうふわかめ くきわかめ	たまねぎにんじん コーンさやいんげん キヤベツきよみオレンジ	こめあぶらでんぶん ごまさとう	750Kcal 2.5g
13	金	牛乳 ごはん ちくわの広島菜揚げ にんじんしりしり じやがいものみそ汁	ぎゅうにゅうちくわツナ とうふわかめ あぶらあげ	ひろしまなたまねぎ にんじんしろねぎ	こめあぶらごま じやがいもさとう こめここむぎこ	804Kcal 3.3g	27	金	牛乳 ごはん いわしのカレー焼き ゆかり和え 五目豆	ぎゅうにゅういわし とりにくだいす 豆	キヤベツこんにゃく こまつなにんじん ごぼうえだまめ だいこんしそ	こめあぶらさとう	794Kcal 2.2g

* 物資の都合により献立を変更することがあります。