

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 こんにやく にんじん キャベツ 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 じゃがいも	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 だいず きわかめ	グリーンピース キャベツ 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 ツナマヨコーン 節分汁 のり	ぎゅうにゅう のり わかめ ツナ だいず とうふ ぶたにく	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん キャベツ コーン しろねぎ だいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨ	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 あったかポトフ	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 キャベツ だいこん ブロッコリー	こめ あぶら さとう ごま こむぎ マカロニ ノンエッグマヨ じゃがいも	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 こんにやく 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 こうやどうふ	しろねぎ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ 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) ピビンパ丼 トックスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん コーン しめじ はくさい もやし たまねぎ バナナ チンゲンサイ	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	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 ベーコン とうにゅう のり	にんじん コーン はくさい ブロッコリー	こめ あぶら ごま じゃがいも こめこ	763Kcal 2.9g	20	金	牛乳 キムタクごはん パンバンジーサラダ もずくスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく とうふ	だいこん にんじん キャベツ 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 こんにやく 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 ベーコン だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース 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 こんにやく 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 コンソメスープ	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 キャベツ 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 だいず チーズ	たまねぎ にんじん コーン はくさい ブロッコリー	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 きわかめ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ 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 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ たまご 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 じゃがいも 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 だいず	キャベツ こんにやく 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。