



2月予定献立表



15日(月)~26日(金)までのお米は「富富富」です!

志貴野中学校

月	日	主食	献立名	使用している食品						Eエネルギー	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		Pたんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F脂質	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
1月		食パン▲	メンチカツ ひじきサラダ ワンタンスープ	メンチカツ 豚肉	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー 人参	コーン じゃべつ 白菜 干し椎茸 ねぎ	食パン▲ 砂糖 ワンタン	油	E 837 kcal P 27.8 g F 24.3 g	
2火		ごはん	えびシューマイ(2)◆◆ 拌三絲■ 麻婆豆腐 節分豆	えびシューマイ◆◆ 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 節分豆	牛乳▲	人参	胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 てんぷん	ごま油■ 油	E 842 kcal P 31.2 g F 20.6 g	
3水		ごはん	ミックスみそ豆 小松菜のごま和え■ 肉じゃが 干しブルー	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳▲	小松菜 人参 いんげん	じゃべつ 玉ねぎ 干しブルー	ごはん てんぷん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま■	E 847 kcal P 28.1 g F 19.4 g	
4木		ちらし寿司	鯛の梅煮(2) 部分献立 青菜と切干大根のひたし■ 団子すまし汁	鯛の梅煮	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参 ほうれん草	干し椎茸 たけのこ じゃべつ 切干大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ	すしめし 砂糖 白玉団子	白ごま■	E 796 kcal P 32.3 g F 20.9 g	
5金		ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごまみそ■ いかと里芋の煮物◆ ぶどうゼリー	鮭 みそ いか◆ 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参 いんげん	じゃべつ しめじ 大根	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく ぶどうゼリー	黒ごま■	E 886 kcal P 39.9 g F 25.4 g	
8月		食パン▲	豚肉のジャンロー 白菜サラダ わかめスープ■ チョコ&ホワイト▲	豚肉	牛乳▲ 塩わかめ	人参	生姜 玉ねぎ 白菜 胡瓜 じゃべつ しめじ ねぎ	食パン▲ 砂糖 チョコ&ホワイト▲	油 ごま油■	E 779 kcal P 30.1 g F 27.3 g	
9火		ごはん	ししゃもフライ(2) 煮豆 かやくうどん 青りんごゼリー	ししゃもフライ 金時豆 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 うどん 青りんごゼリー	油	E 849 kcal P 30.9 g F 24.1 g	
10水		1/2 コッペパン▲	豆腐ハンバーグ 海藻サラダ■ ミックスナッツ■ ソフト麺のクリームソースがけ▲▽	豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 生クリーム▲ 塩わかめ	人参	じゃべつ 胡瓜 玉ねぎ コーン マッシュルーム	1/2コッペパン▲ 砂糖 ソフト麺▽ 小麦粉	ごま油■ 白ごま■ マーガリン▲ ミックスナッツ■	E 999 kcal P 38.9 g F 33.9 g	
11木		建国記念の日									
12金		ごはん	がんもの含め煮 ごまごまサラダ■ 大漁鍋 オレンジゼリー	がんもどき 鮭 たら みそ	牛乳▲	人参	じゃべつ 胡瓜 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 オレンジゼリー	黒ごま■ 白ごま■ 油	E 805 kcal P 33.0 g F 21.5 g	
15月		米粉入り パン▲	コーンエッグ● フルーツ和え ミネストローネ アンデスメロン	卵● ベーコン 白いんげん豆	牛乳▲	人参 トマト いんげん	コーン りんご パイン みかん もも 玉ねぎ しめじ セロリ メロン	米粉入りパン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油	E 844 kcal P 27.8 g F 22.7 g	
16火		ごはん	豚肉と大豆の甘みそがらめ ブロッコリーとじゃが芋のポイル 冬野菜のすまし汁	豚肉 豚レバー 大豆 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参	生姜 白菜 大根 干し椎茸	ごはん てんぷん 砂糖 じゃが芋	油	E 947 kcal P 36.8 g F 31.2 g	
17水		ひじき チャーハン■	えびフリッター◆◆ 小松菜のひたし いやかん とうもろこしのスープ(粟米湯)	豚肉 えびフリッター◆◆ 鶏肉	牛乳▲ ひじき	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ じゃべつ コーン 黒きくらげ ねぎ いやかん	醤油ごはん てんぷん	ごま油■ 油	E 891 kcal P 28.9 g F 26.5 g	
18木		麦ごはん 食19日	厚焼き卵● カシューナッツ■ 青菜のコーン和え おいもたっぷりキーマ丼▲ 食育の日	豚肉 厚焼き卵●	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	玉ねぎ 生椎茸 生姜 じゃべつ コーン	麦ごはん じゃが芋 里芋 カシューナッツ■	油 カレールウ▲	E 762 kcal P 25.2 g F 20.6 g	
19金		わかめ ごはん	鶏肉のりんごソースがけ 五色和え■ 豚汁 ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳▲ 刻み昆布	ほうれん草 人参	生姜 りんご レモン じゃべつ ねぎ 大根 白菜	わかめごはん 砂糖 さつま芋 ガトーショコラ	白ごま■	E 835 kcal P 32.5 g F 23.9 g	
22月		国吉りんご パン▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め ジャーマンポテト 春雨スープ カスタードプリン●▲	豚肉 ベーコン	牛乳▲ カスタードプリン●▲	ピーマン 人参	にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ たけのこ 白菜	国吉りんごパン▲ しらたき 砂糖 じゃが芋 春雨	油	E 770 kcal P 31.0 g F 25.7 g	
23火		天皇誕生日									
24水		ごはん	いかと大豆のかりんとうがらめ◆ ゆかり和え おでん	いか◆ 大豆 厚揚げ	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	人参	じゃべつ 胡瓜 赤しそ(ゆかり) 大根	ごはん てんぷん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	E 803 kcal P 29.4 g F 18.9 g	
25木		ごはん	高岡流お好み焼き「とどまる」 ほうれん草の湯葉和え すき焼き煮	とどまる 巻き湯葉 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	じゃべつ 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 すきやき麩		E 800 kcal P 35.7 g F 21.8 g	
26金		ごはん	福来魚の立田揚げ 中華風大豆の旨煮 冬野菜のみそ汁	福来魚 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン	生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜	ごはん てんぷん 砂糖 里芋	油	E 881 kcal P 34.2 g F 31.9 g	
										E 838 kcal P 31.9 g F 24.5 g	
										E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g	

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

平均

卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

基準

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので、ご確認をおねがいします。