

2月分 予定献立表



いただきます



里庄中学校

献立名		主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)		
3	月	《節分献立》 蒲焼き丼 牛乳 ごま酢和え 赤だし 節分豆	牛乳 いわし 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 節分豆	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま油 すりごま	760 35.2 315
4	火	《立志式献立》 赤飯 牛乳 鯛の塩焼き からし和え 湯葉のすまし汁 ケーキ	牛乳 鯛 ゆば かまぼこ	もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ みつば	赤飯 すりごま 砂糖 ケーキ	749 30.6 328
5	水	ごまじゃこごはん 牛乳 煮びたし 肉だんご汁	牛乳 ちりめん 平天 肉団子	にんじん こまつな ほうさい たまねぎ ぶなしめじ だいこん ねぎ	米 麦 白いりごま 砂糖 サラダ油	772 33.1 406
6	木	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 アーモンド和え	牛乳 牛肉 木綿豆腐	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン ちんげんさい こまつな キャベツ	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 粒アーモンド	716 33.6 430
7	金	レーズンパン 牛乳 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ベビーホタテ 白花豆&白いんげん豆ペースト ロースハム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうさい キャベツ とうもろこし	レーズンパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	710 26.2 349
10	月	麦ごはん 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き いんげんのおかか和え 豆腐汁	牛乳 鮭 糸かつお かまぼこ 木綿豆腐 中みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん ぶなしめじ ねぎ	米 麦 マヨネーズ 砂糖	714 28.9 316
12	水	麦ごはん 牛乳 肉じゃがキムチ 中華和え	牛乳 豚肉 こんにゃく ロースハム	たまねぎ にんじん 白菜キムチ いら キャベツ ちんげんさい	米 麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま	737 32.8 319
13	木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 コンメソープ みかん	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー パセリ みかん	米 麦 砂糖 サラダ油	792 39.2 300
14	金	ソフト麺のチキンソースがけ 牛乳 ビーンズサラダ パレンタインチョコプリン	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり	ソフト麺 チョコプリン 砂糖	875 32.2 412
17	月	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め いら玉汁 はっさくゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ 卵	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ いら はっさく	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 はっさくゼリー	717 37.1 333
18	火	麦ごはん 牛乳 さわらの山椒焼き ぬた のっぺい汁	牛乳 さわら わかめ 白みそ 鶏肉 こんにゃく いか	わけぎ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	米 麦 さといも でん粉 砂糖	729 39.3 292
19	水	麦ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 わかめの和え物 野菜ふりかけ	牛乳 豚肉 ちりめん わかめ オイスターソース	にんにく しょうが だいこん にんじん さやいんげん キャベツ もやし 野菜ふりかけ	米 麦 サラダ油 砂糖 ごま油	787 34.8 386
20	木	麦ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 菜の花の和え物 麩のすまし汁	牛乳 わかさぎ わかめ	菜の花 キャベツ にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 揚げ油 砂糖 すりごま 焼麩	743 36.7 365
21	金	米粉パン 牛乳 ペンのトマトソース ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	米粉パン ペンネマカロニ サラダ油 粉チーズ 砂糖	838 37.5 370
25	火	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ	牛乳 豚肉 甜面醬 オイスターソース 赤みそ ベーコン	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ 白ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 春雨	771 34.9 385
26	水	麦ごはん 牛乳 ミンチカツ ポイルキャベツ 大根のみそ汁 焼きプリン	牛乳 ミンチカツ 油揚げ わかめ 麦みそ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	米 麦 揚げ油 焼きプリン	777 30.8 319
27	木	三色ピラフ 牛乳 ビーフシチュー はるか	牛乳 牛肉 生クリーム	ミックスベジタブル にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム はるか	米 サラダ油 砂糖	764 32.0 364
28	金	担々麺 牛乳 れんこんサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 甜面醬 中みそ 白花豆 ヨーグルト	にんにく しょうが 白ねぎ にんじん たまねぎ ちんげんさい もやし ねぎ キャベツ れんこん	中華麺 ごま油 砂糖 サラダ油 すりごま	758 33.7 413