

2月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う				エネルギー たんぱく質 カルシウム
		おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのもとになる食品		
		(赤)	(緑)	(黄)		
2 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げと野菜のカレー炒め いた ごぼうのごまよごし	牛乳 厚揚げ	豚肉	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ 白ねぎ ごぼう さやいんげん	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	776 31. 2 503
3 (火)	せつぶんこんだて 《節分献立》 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのまつまえに ちくさあ 千草和え とうふ 豆腐汁 いよかんゼリー	牛乳 昆布 豆腐 わかめ	いわし 油揚げ かまぼこ	にんにく しょうが にんじん こまつな 切り干し大根 たまねぎ えのきだけ ねぎ いよかん	米 麦 砂糖 ゼリー	787 34. 8 449
4 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 い 豆腐 炒り豆腐 おひたし	牛乳 豆腐 ちくわ	鶏ミンチ 卵	干ししいたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	米 麦 サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	751 31. 1 408
5 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほいくろう肉 回鍋肉 はるさめ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 赤みそ ヨーグルト	豚肉 焼き豚	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ	米 麦 サラダ油 ごま油 春雨 砂糖	768 34. 2 414
6 (金)	こ あ きな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー	牛乳 鶏肉 白花豆	きな粉 豚肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー	米粉パン 揚げ油 砂糖 じゃがいも 米粉	801 38. 9 446
9 (月)	めん ちゃんぽん麺 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかばおず 中華包子 はなぎ だいこん 花切大根のピリ辛和え からあ	牛乳 えび いか さつま揚げ かまぼこ レバー ツナ わかめ	豚肉 さつま揚げ さつまいも レバー わかめ	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ キャベツ とうもろこし 白ねぎ しょうが きゅうり 花切大根	中華麺 サラダ油 包子の皮 砂糖 ごま ごま油	749 42. 3 407
10 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉みそおでん ばいにくあ 梅肉和え くだもの (みかん)	牛乳 赤みそ ちくわ	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん もやし キャベツ こまつな 梅びしお みかん	米 麦 サラダ油 砂糖 さといも こんにやく	803 30. 2 443
11 (水)	けんこく きねん ひ 建国記念の日					
12 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみぞれ煮 に れんこんのきんぴら だいに 肉のつぺい汁	牛乳 牛肉 豆腐	さば 鶏肉	だいこん れんこん にんじん 大根葉 ごぼう ねぎ	米 麦 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま さといも でん粉	785 36. 5 520
13 (金)	こんだて 《バレンタイン献立》 むぎ ポークハヤシ ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーサラダ チョコレートプリン	牛乳 ハム 大豆	豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー キャベツ	米 麦 サラダ油 ハヤシルウ 砂糖 チョコレートプリン	812 33. 3 395
16 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅうなべ ごま豆腐鍋 いんげんのおかか和え あ チーズ	牛乳 豚もも 豆乳 チーズ	焼き豆腐 白みそ 糸かつお	はくさい しめじ だいこん にんじん みずな さやいんげん	米 麦 甘酒 ねりごま ごま	777 35. 9 521
17 (火)	ねんせい こうあんこんだて 《3年生の考案献立～中国料理～》 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 グオパオロー ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	豚肉	白ねぎ たまねぎ にんにく はくさい こまつな ニラ	米 麦 でん粉 揚げ油 砂糖 サラダ油 ワンタンの皮	812 31. 0 327
18 (水)	めん ソフト麺のミートソースかけ ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ くだもの (オレンジ)	牛乳 牛肉 粉チーズ	豚肉 大豆	にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリンピース とうもろこし オレンジ	ソフト麺 サラダ油 ハヤシルウ 砂糖	830 31. 5 368
19 (木)	さと 里いもの炊き込みごはん た こ 牛乳 ぎゅうにゅう わかさぎの天ぷら ずあ のり酢和え みる みそ汁	牛乳 油揚げ のり ちりめん 豆腐 わかめ 麦みそ 白みそ	鶏肉 わかさぎ 豆腐	にんじん えだまめ はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 さといも 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま	771 32. 5 555
20 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが だいず 大豆と昆布の和え物	牛乳 ちくわ 昆布	豚肉 大豆 ちりめん	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	米 麦 サラダ油 こんにやく 砂糖 ごま	757 31. 2 412
23 (月)	てんのう たんじょうび 天皇誕生日					
24 (火)	たかな 高菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 いも団子入り中華スープ ちゅうか マーラーカオ	牛乳 鶏肉	豚肉 卵	にんにく 高菜漬け 大根葉 白ねぎ にんじん はくさい きくらげ たまねぎ	米 麦 ごま油 じゃがいも 蒸しケーキ	839 29. 9 466
25 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしおや 塩焼き ひじきのごもくいた め ばち汁	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐	さわら 大豆 かまぼこ	にんじん れんこん たまねぎ ほうれん草 干ししいたけ	米 麦 ごま油 砂糖 そうめんばち	756 33. 5 365
26 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのピリ辛 から そぼろ炒め いた 海藻サラダ かいそう ミニゼリー (ゆずレモン)	牛乳 厚揚げ 海藻ミックス	鶏肉 白みそ ちりめん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ヤングコーン もやし きゅうり ゆず レモン	米 麦 ごま油 砂糖 ゼリー	799 33. 5 554
27 (金)	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	ベーコン レバー 白みそ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	米粉パン サラダ油 じゃがいも 砂糖	810 40. 4 409

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。