



いただきます



2月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

日付	こんだけめい	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 (赤)		おもに体の調子を整えるものとなる食品 (緑)		おもにエネルギーのもととなる食品 (黄)			
		牛乳	豚肉	にんにく	キャベツ	米	麦		
2(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のカレー炒め ごぼうのごまよごし	厚揚げ		にんじん しめじ ごぼう	たまねぎ チングンサイ さやいんげん	サラダ油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	砂糖 ごま	776 31.2 503	
3(火)	《節分献立》 むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしの松前煮 ちくあ 千草和え 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 にんじん 切り干し大根 えのきだけ	しょうが こまつな たまねぎ ねぎ	米 砂糖	麦 ゼリー	787 34.8 449	
4(水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 おひたし	牛乳 豆腐 ちくわ	鶏ミンチ 卵	干しこいたけ にんじん もやし	たまねぎ ほうれん草	米 サラダ油 じゃがいも ごま油	麦 こんにゃく 砂糖 ごま	751 31.1 408	
5(木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 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 もやし	にんにく ピーマン たまねぎ はくさい ねぎ	米 サラダ油 砂糖	麦 ごま油 春雨	768 34.2 414	
6(金)	こあ きな粉揚げパン 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 プロッコリー	にんじん	米粉パン 砂糖 米粉	揚げ油 じゃがいも	801 38.9 446	
9(月)	ちゃんぽん麺 牛乳 中華包子 花切大根のピリ辛和え	牛乳 えび かまぼこ ツナ	豚肉 いか レバー わかめ	たまねぎ さつま揚げ 白ねぎ しょうが	にんじん きくらげ 白ねぎ きゅうり	中華麺 包子の皮 ごま油	サラダ油 砂糖 ごま	749 42.3 407	
10(火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉みそおでん ばいにあ 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 もやし こまつな みかん	だいこん キャベツ 梅びしお	米 サラダ油 さといも	麦 砂糖 こんにゃく	803 30.2 443	
11(水)	建国記念の日								
12(木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 れんこんのきんぴら のっぺい汁	牛乳 牛肉 豆腐	さば 鶏肉	だいこん にんじん ごぼう	れんこん 大根葉 ねぎ	米 ごま油 砂糖 さといも	麦 こんにゃく ごま でん粉	785 36.5 520	
13(金)	《バレンタイン献立》 ポークハヤシ 牛乳 プロッコリーサラダ チョコレートプリン	牛乳 ハム 大豆	豚肉 チーズ	にんにく にんじん グリンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム プロッコリー	米 サラダ油 砂糖	麦 ハヤシルウ チョコレートプリン	812 33.3 395	
16(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ごま豆乳鍋 いんげんのおかか和え 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 だいこん みずな	しめじ にんじん さやいんげん	米 甘酒 ごま	麦 ねりごま	777 35.9 521	
17(火)	ねんせい 《3年生の考案献立～中国料理～》 むぎ 麦ごはん 牛乳 グオバオロー ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	豚肉	白ねぎ たまねぎ にんにく こまつな	にんじん もやし はくさい ニラ	米 でん粉 サラダ油	麦 揚げ油 砂糖	812 31.0 327	
18(水)	めん ソフト麺のミートソースかけ 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 セロリ マッシュルーム とうもろこし	にんじん キャベツ グリンピース オレンジ	ソフト麺 ハヤシルウ	サラダ油 砂糖	830 31.5 368	
19(木)	さと 里いもの炊き込みごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら のり酢和え みそ汁	牛乳 油揚げ のり わかめ	鶏肉 わかさぎ ちりめん 麦みそ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	えだまめ こまつな えのきたけ	米 砂糖 ごま	さといも 小麦粉 じゃがいも	771 32.5 555	
20(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じやが だいす こんぶ あ 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 さやいんげん もやし	にんじん こまつな にんじん	米 サラダ油 こんにゃく ごま	麦 じゃがいも 砂糖	757 31.2 412	
23(月)	天皇誕生日								
24(火)	たかな 高菜チャーハン 牛乳 いも団子入り中華スープ マーラーカオ	牛乳 鶏肉	豚肉 卵	にんにく 大根葉 にんじん きくらげ	高菜漬け 白ねぎ はくさい ニラ	米 ごま油 蒸しケーキ	麦 じゃがいも	839 29.9 466	
25(水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの塩焼き ひじきの五目炒め 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 たまねぎ 干しこいたけ	れんこん ほうれん草	米 ごま油 そうめんぱち	麦 砂糖	756 33.5 365	
26(木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛そぼろ炒め かいそう 海藻サラダ 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 たまねぎ チングンサイ もやし	にんにく にんじん たけのこ ヤングコーン きゅうり ゆず レモン	米 ごま油 ごま	麦 砂糖 ゼリー	799 33.5 554	
27(金)	こめこ 米粉パン 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 グリンピース きゅうり とうもろこし	にんじん キャベツ にんじん	米粉パン ジャガイモ 砂糖	サラダ油 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。