

# いただきます

摂取基準  
850  
28.0  
420

## 2月分予定献立表

## 里庄中学校

献立名	主 材			エネルギーたんぱく質カルシウム
	主に体をつくる			
	主に体の調子を整える	主に力や熱になる		
1 月	中華丼 甘酢和え プリン	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 しらす干し 焼きプリン	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい ねぎ しょうが	816 34.6 506
2 火	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが こんにゃくの和え物 韓国のり いやかん	牛乳 牛肉 みそ 糸かまぼこ 韓国のり	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん なら ほうれんそう もやし いやかん	744 25.0 337
3 水	いわしの甘辛丼 牛乳 ごま和え けんちん汁 節分豆	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 節分豆	しょうが さやいんげん もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	805 30.6 413
4 木	赤飯 牛乳 鯛の塩焼き えびの酢の物 みそ汁 いちご	牛乳 小豆 鯛 えび わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ いちご	759 37.9 380
5 金	焼きそば 牛乳 大根の和え物 ゆで卵 蒸しケーキ	牛乳 豚肉 茎わかめ しらす干し 卵	にんじん キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ 大根 きゅうり	865 39.7 444
8 月	ビーフストロガノフ 牛乳 ビーンズサラダ 清見オレンジ	牛乳 牛肉 白花豆 金時豆 ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリーンピース キャベツ きゅうり 清見オレンジ	863 27.5 303
9 火	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきいも 野菜炒め もやしのみそ汁 シュークリーム	牛乳 ハンバーグ 青のり 油揚げ わかめ みそ	だいこん えのきたけ しめじ ミックスベジタブル たまねぎ にんじん もやし ねぎ	829 31.0 387
10 水	麦ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布の酢の物 いやかん	牛乳 牛ミンチ みそ 厚揚げ ちくわ うずら卵 昆布 ロースハム	にんじん だいこん こまつな もやし いやかん	772 31.6 458
12 金	パン 牛乳 ホキのみそマヨネーズ焼き ミネストローネ チョコクリーム	牛乳 ホキ みそ ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト缶 キャベツ パセリ	765 32.8 353
15 月	麦ごはん 牛乳 野菜コロッケ アーモンド和え つみれ汁 オレンジ	牛乳 糸かまぼこ あじボール 油揚げ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	807 26.5 458
16 火	ソフト麺のミートソース 牛乳 じゃがいものサラダ りんご	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ ロースハム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ セロリ グリンピース キャベツ りんご	890 35.9 336
17 水	麦ごはん 牛乳 鮭のごまみそかけ おひたし のっぺい汁 ふりかけ	牛乳 鮭 みそ 糸かつお 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめふりかけ	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	742 35.6 366
18 木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 拌三絲 ぎょうざ いやかん	牛乳 豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ みそ ロースハム ぎょうざ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり いやかん	820 32.1 430
19 金	カレーピラフ 牛乳 チーズサラダ トマトスープ バナナ	牛乳 鶏肉 ロースハム ダイスチーズ ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり トマト缶 レタス バナナ	746 27.5 371
22 月	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 ごぼうのごまよごし いり干し 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 えび いか うずら卵 焼き豆腐 かえりちりめん	にんじん しめじ ほうれんそう はくさい ごぼう さやいんげん 清見オレンジ	782 32.6 551
23 火	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいのおかか和え さつま汁	牛乳 さば ちくわ みそ 糸かつお 豚肉 油揚げ	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	776 33.9 356
24 水	きつねうどん 牛乳 いかとコーンの和え物 ふかしいも	牛乳 餅入り油揚げ 鶏肉 かまぼこ いか	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	896 30.3 375
25 木	麦ごはん 牛乳 えびのカリッと揚げ ごま和え かきたま汁 納豆	牛乳 えび 豆腐 卵 納豆	れんこん はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	761 31.9 421
26 金	パン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ キウイフルーツ チーズ	牛乳 大豆 ベーコン 牛肉 豚肉 ツナフレーク チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん キウイフルーツ	774 36.1 448