



2月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギーたんぱく質脂質	朝ごはん	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1月	ご飯	塩ジョイランチ 県産和牛のすきやき煮 玉子焼き 和風和え	卵 牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやえんどう	えのきたけ ねぎ もやし はくさい こんにやく	ご飯 砂糖	ドレッシング	838kcal 32.9g 24.4g	
2火	ご飯	節分献立 いわしのごま味噌煮 おかか和え 鶏ごぼう汁 福豆	いわし 豆腐 大豆 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにやく だいこん ねぎ もやし	パン 砂糖 里芋	油	799kcal 31.0g 19.9g	
3水	いちごフルーツ クリームサンド (コッペパン)	いちごフルーツクリーム チキンナゲット③ 肉団子スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 ほうれん草	パイナップル いちご みかん たまねぎ キャベツ しょうが	パン 春雨	油	789kcal 30.7g 30.0g	
4木	黒米ご飯 (ごま塩)	初午献立 鶏肉の香味焼き 即席漬け しもつかれ もちクリームアイス	鶏肉 鮭 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん	黒米ご飯 酒粕 砂糖 アイス	ごま 油	889kcal 37.5g 25.1g	
5金	スパゲティ ミートソース	イタリアンサラダ アップルパン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく りんご きゅうり	スパゲティ	油 ルウ	721kcal 26.0g 22.6g	
8月	ご飯	かるちゃんランチ ほっけフライ 磯煮 豆乳入り味噌汁	ほっけ さつまいも揚げ 味噌 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	こんにやく ごぼう はくさい ねぎ だいこん	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	油	911kcal 33.7g 25.4g	
9火	ご飯	八宝菜 ポークしゅうまい③ ぼんかん	豚肉 生揚げ いか	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが はくさい たまねぎ ぼんかん	ご飯 でん粉	油	814kcal 31.9g 21.1g	
10水	ココア揚げパン	ポトフ 花野菜サラダ	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー	パン ワンタンの皮 砂糖	ドレッシング ココア 油	799kcal 29.8g 37.2g	
12金	はちみつパン	ハートオムレツ② マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ チョコプリン	卵 鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	はちみつパン マカロニ チョコプリン	油 ルウ	804kcal 36.0g 33.7g	
15月	大麦ご飯	ポークカレー 海藻サラダ ウエハース	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	大麦ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	831kcal 25.3g 20.4g	
16火	わかめご飯	北禅原中3年生リクエスト給食 鶏の唐揚げ のり和え 豚汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	ご飯 じゃがいも タルト 砂糖 でん粉	油 ごま	859kcal 30.9g 19.8g	
17水	丸パン スライス	ハンバーグ ケチャップ チーズサラダ コーンポタージュ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン	ドレッシング ルウ	802kcal 28.8g 31.9g	
18木	ご飯	さつきランチ ヤシオマスの浜焼き いらのお浸し かんぴょうの味噌汁	ヤシオマス 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 小松菜	にんじん	たまねぎ もやし かんぴょう	ご飯	ごま	792kcal 39.8g 18.8g	
19金	食パン (はちみつマーガリン)	チリコンカン ハムマリネサラダ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン ハニーホイップ	油 ルウ	719kcal 31.3g 22.9g	
22月	ご飯	セレクト給食 ハムカツorえびカツ ごま和え 味噌汁	ハム えび 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	ご飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	802kcal 27.1g 29.6g	
24水	パインパン	ツナマヨオムレツ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	ツナ 卵 あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	802kcal 27.1g 29.6g	
25木	セルフ ビビンバ (ご飯)	ビビンバの具 のっぺい汁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにやく にんにく もやし しょうが はくさい だいこん しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま ドレッシング	767kcal 28.0g 19.4g	
26金	黒パン	ちゃんぽん麺 鶏ごぼうサラダ フルーツ杏仁プリン	豚肉 いか 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい たけのこ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	パン 黒糖 杏仁プリン	油 ドレッシング	704kcal 25.6g 19.7g	

※中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質:27g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！

塩分平均
3.1g