



2月 献立表

♪♪はやね・はやおき・あさごはん♪♪

(主な使用食品名) 丸森町学校給食センター (中学)

日	曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3	月	ごはん 牛乳 いわしフライ れんこんサラダ 沢煮碗 炒り豆	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず	パプリカ ブロッコリー ごぼう カリフラワー れんこん ねぎ にんじん だいこん みずな えのきたけ たけのこ しいたけ	ごはん あぶら パンこ ドレッシング マヨネーズ	780 33.2 27.1 1.9
4	火	ごはん 牛乳 スコッチエッグ ほうれん草のごまあえ おでん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こんぶ さつまあげ はんぺん ちくわ がんもどき	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう ごま パンこ	800 32.2 21.6 3.2
5	水	ココアパン 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	パン ドレッシング ジャム じゃがいも マカロニ あぶら	770 37.1 23.8 3.2
6	木	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 ほうれん草のナムル はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ しいたけ にら	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	844 31.6 30.5 3.4
7	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ (おろしソース) ヘソ大根と鶏肉の煮物 もやし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	だいこん えのきたけ、だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ えだまめ こまつな たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	800 32.4 22.4 2.8
10	月	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきと野菜の炒り煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく だいず ひじき とうふ あぶらあげ みそ	しいたけ もやし にんじん チンゲンサイ ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん しめじ	ごはん あぶら さとう さといも パンこ	774 32.8 21.3 2.8
11	火	建国記念の日				
12	水	ソフトパン 牛乳 オムレツ (トマトソース) フレンチサラダ ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース	パン、さとう、ドレッシング、あぶら、 じゃがいも、なまクリーム	876 34.1 34.4 4.9
13	木	ごはん 牛乳 さけのチャンチャン焼き マカロニサラダ なめこ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム とうふ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ にんにく にんじん きゅうり コーン だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう バター あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ ぶ	785 34.2 22.5 2.9
14	金	ごはん 牛乳 チキンカツ 海藻サラダ ポトフスープ デザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かいそう わかめ ツナ ウィナー	ブロッコリー だいこん トマト キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも	805 32.3 23.6 2.6
17	月	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 豚丼の具 小松菜とコーンの和え物 あぶら 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく えだまめ こまつな コーン ねぎ はくさい さやいんげん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ぶ	779 33.9 19.8 2.9
18	火	ごはん 牛乳 肉団子 (ケチャップ味) ぶたにく はるさめ いた 豚肉と春雨の炒め物 チンゲン菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン とうふ	キャベツ もやし しめじ にら チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	ごはん むぎ あぶら はるさめ さとう	809 34.4 23.9 3.0
19	水	こめこ 米粉フォカッチャ 牛乳 えびカツ キャベツのサラダ カレーうどん	ぎゅうにゅう えび とりにく あぶらあげ なんと	ブロッコリー パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう	こめこパン あぶら うどん ドレッシング でんぷん	785 38.5 25.1 3.9
20	木	ごはん 牛乳 あつや たまご やさい 厚焼き玉子の野菜あんかけ ほうれん草のマヨネーズあえ みそちゃんこ	ぎゅうにゅう たまご わかめ ツナ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ みずな ほうれんそう もやし えだまめ はくさい だいこん えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ マロニー	795 32.9 26.3 3.5
21	金	ごはん ふりかけ 牛乳 ごちくどう 五目豆腐 バンサンスー ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ えび	にんじん きゅうり もやし キャベツ ブロッコリー たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん はるさめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	802 34.6 23.0 2.8
24	月	振り替えきゅうじつ 振替休日				
25	火	ごはん 牛乳 さばのみそトマト煮 こまつなのツナあえ 白菜みそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん さといも さとう ごま	764 32.1 26.3 2.6
26	水	メロンパン 牛乳 とりにく 鶏のからあげ かみかみサラダ ようふうとんじり 洋風豚汁 デザート	ぎゅうにゅう とりにく さきいか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく だいこん もやし きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	826 38.3 40.8 3.8
27	木	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンサラダ フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく チーズ	ブロッコリー パプリカ みかん キャベツ パインアップル アロエ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん ドレッシング あぶら じゃがいも	865 32.0 22.0 2.7

28	金	チキンライス スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ デザート	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム とりにく	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ パセリ	ごはん あぶら マカロニ デザート	923 34.0 33.1 3.6
----	---	--	---------------------------	-------------------------------------	----------------------	----------------------------



校)

平一

質

当量

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g