

2月 給食献立表

中学校
B地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	主食	牛乳	副食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
2	月	ごはん	○	チリコンカン カラフルポテト		ぎゅうにゅう, とりにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ, ハム	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, じゃがいも	735	1.9
3	火	いわしの蒲焼丼	○	白菜の昆布あえ すまし汁 福豆	行事食 (節分)	ぎゅうにゅう, いわし, こんぶ, ふ, だいず	しょうが, はくさい, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	742	2.7
4	水	ごはん	○	和風カレーうどん かみかみソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ぶたにく, しらすぼし	にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, もやし, とうもろこし	こめ, うどん, でんぷん, ごまあぶら	714	2.1
5	木	魚そぼろごはん	○	豚汁 レモンゼリー		ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	さやいんげん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	こめ, あぶら, さつまいも, レモンゼリー	745	2.3
6	金	ごはん	○	大根のうま煮 雪消し	庄原市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あげはん, とりにく	しょうが, だいこん, たまねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく	こめ, あぶら, さとう, さといも, しらたまもち	703	2.9
9	月	ごはん	○	タンドリーチキン レタス ヘルシースープ		ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, ベーコン	たまねぎ, レモン, レタス, セロリ, にんじん, キャベツ	こめ, さとう, じゃがいも	715	2.2
10	火	ごはん	○	赤魚の天がら わけぎのめた かきたま汁	広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, あかうお, かまぼこ, みそ, たまご	にんじん, わけぎ, ねぎ, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, でんぷん	738	2.6
12	木	菜飯	○	おでん いよかん		ぎゅうにゅう, しらすぼし, さけ, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, うずらたまご	ひろしまなづけ, にんじん, こんにゃく, だいこん, いよかん	こめ, ごま, じゃがいも, さとう	732	2.3
13	金	ごはん	○	さばの竜田揚げ 大豆の五目煮 みそ汁		ぎゅうにゅう, さば, ぎゅうにく, だいず, こんぶ, あぶらあげ, みそ	しょうが, にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, じゃがいも	810	2.7
16	月	親子丼	○	のっぺい汁	東北地方の 郷土料理	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく, なまあげ	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほししいたけ, だいこん, かいわれだいこん	こめ, さとう, さといも, でんぷん	735	2.8
17	火	ごはん	○	生揚げの中華煮 ナムル		ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ, やきぶた	にんにく, しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, ほうれんそう	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	705	1.8
18	水	ごはん	○	チキンチキンごぼう 元氣汁		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	ごぼう, えだまめ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, ねぎ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, じゃがいも	768	2.1
19	木	パン	○	カキのシチュー マカロニサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, カキ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, レモン	パン, あぶら, じゃがいも, こめこ, マカロニ, オリーブあぶら, さとう	720	2.9
20	金	ごはん	○	さわらのから揚げ 菜の花あえ もずく汁		ぎゅうにゅう, さわら, たまご, もずく	にんじん, はくさい, ほうれんそう, なのはな, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, ごま, さとう	729	2.0
24	火	呉っ子元氣牡丹 カレー	○	野菜サラダ		ぎゅうにゅう, いのししにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	803	2.6
25	水	麦ごはん	○	ちゃんこ鍋 白菜のごまあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ	にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, しょうが, なら, はくさい, もやし	こめ, おおむぎ, でんぷん, ごま, さとう	717	2.2
26	木	ごはん	○	ホキのピリッとがらめ キャベツの蒸し煮 きりたんぼ汁	秋田県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, しめじ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, きりたんぼ	705	2.6
27	金	ごはん	○	キムチラーメン 大根サラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, まぐろ	たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, はくさいキムチ, ねぎ, だいこん, レモン	こめ, ちゅうかめん, あぶら, オリーブあぶら, さとう	745	2.7

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費 300 (円) × 18 (回) = 5,400 (円)