



いただきます



2月分予定献立表

里庄中学校

日付	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質 カルシウム	
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる			
		(赤)		(緑)		(黄)			
3 (月)	《節分献立》 いわしの蒲焼き丼 牛乳 豚汁	牛乳 豚肉 中みそ	いわし 油揚げ 赤みそ	しょうが だいこん ごぼう	たまねぎ にんじん	米 でん粉 こんにやく	麦 砂糖 さつまいも	712 24.7 333	
4 (火)	《受験応援献立》 カツカレー 牛乳 海藻サラダ	牛乳 海藻ミックス	豚肉 ちりめん		しょうが たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん キャベツ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	765 26.8 330	
5 (水)	麦ごはん 牛乳 タッカルビ ビーフンスープ	牛乳 赤みそ	鶏肉 焼き豚		しょうが たまねぎ にんじん にら もやし はくさい	にんにく キャベツ しめじ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 ピーファン	715 26.2 293	
6 (木)	麦ごはん 牛乳 柚みそおでん からし和え	牛乳 厚揚げ 中みそ	鶏肉 さつまあげ 白みそ		だいこん もやし いんげん たまねぎ ゆず	にんじん キャベツ ごぼう	米 砂糖 こんにやく	706 26.1 365	
7 (金)	米粉パン 牛乳 白菜の豆乳クリーム煮 ビーンズサラダ	牛乳 豆乳 白いんげん豆	鶏肉 白花豆 大豆		にんじん はくさい キャベツ	しめじ えだまめ	米粉パン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	708 26.8 352	
10 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 中華和え	牛乳 なると 卵	豚肉 わかめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ こまつな キャベツ	ねぎ もやし	中華麺 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖	703 28.2 335	
12 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツとわかめの酢の物 ばち汁	牛乳 ちくわ かまぼこ	さば わかめ 豆腐		キャベツ ほうれん草 干しいたけ	たまねぎ にんじん	米 砂糖 そうめん	701 31.6 320	
13 (木)	麦ごはん 牛乳 吉野煮 おかか和え	牛乳 厚揚げ	鶏肉 かつお		にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ	れんこん だいこん さやいんげん こまつな	米 サラダ油 砂糖	麦 さといも でん粉	707 26.1 390
14 (金)	《バレンタイン献立》 ビーフストロガノフ 牛乳 ブロッコリーのソテー チョコチップスコーン	牛乳 ベーコン	牛肉 豆乳		たまねぎ しめじ グリーンピース とうもろこし	にんじん トマト にんにく ブロッコリー	米 サラダ油 ミックス粉 砂糖	麦 ハヤシルウ チョコチップ	757 23.5 297
17 (月)	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 ほうれん草の和え物	牛乳 焼き豆腐 油揚げ たら	鮭 中みそ 豆乳		にんじん キャベツ もやし	たまねぎ ほうれん草	米 じゃがいも ごま	麦 砂糖	703 29.2 408
18 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉じゃが 大根のなます	牛乳 油揚げ	鶏肉		玉ねぎ さやいんげん	にんじん だいこん	米 サラダ油 こんにやく ごま	麦 じゃがいも 砂糖	720 22.9 337
19 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜のピリ辛そぼろ炒め みそ汁	牛乳 厚揚げ 中みそ	鶏肉 油揚げ		しょうが キャベツ チンゲンサイ たまねぎ えのき ねぎ	にんにく にんじん だいこん	米 ごま油 砂糖	麦 砂糖	702 27.0 408
20 (木)	高菜チャーハン 牛乳 中華スープ 乳ない豆腐	牛乳 鶏肉 豆乳	豚肉 豆腐		にんにく にんじん チンゲンサイ みかん	高菜漬け たまねぎ たけのこ	米 杏仁豆腐	ごま油	704 27.0 366
21 (金)	米粉パン 牛乳 ラビオリのトマト煮 にんじんサラダ	牛乳 ツナ	豚肉		たまねぎ キャベツ グリーンピース にんじん だいこん	にんにく しめじ トマト	米粉パン 小麦粉 砂糖	サラダ油 じゃがいも	744 27.4 358
25 (火)	麦ごはん 牛乳 スンドゥブチゲ ナムル	牛乳 豆腐 赤みそ	豚肉 赤みそ		にんにく えのき にら だいこん	たまねぎ はくさい もやし にんじん	米 ごま油 ごま	麦 砂糖	703 27.9 422
26 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	牛肉 豚レバー ハム		にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ セロリ キャベツ えだまめ	ソフト麺 ハヤシルウ	サラダ油 砂糖	774 25.8 350
27 (木)	麦ごはん 牛乳 たらの野菜あんかけ 赤だし	牛乳 豆腐 赤みそ	たら 油揚げ 中みそ		キャベツ にんじん しょうが えのき	チンゲンサイ たまねぎ だいこん ねぎ	米 でん粉 じゃがいも	麦 油	700 23.8 347
28 (金)	きいもの炊き込みごはん 牛乳 煮浸し 鶏ごぼう汁	牛乳 油揚げ かつお	鶏肉 ひらてん 豆腐		にんじん こまつな ごぼう えのき	えだまめ はくさい たまねぎ	米 砂糖	さといも ごま油	710 29.3 386

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。