

2 月 分 献 立 表

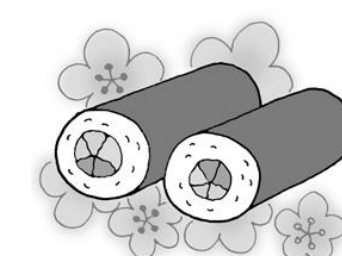
令和2年 中 学 校



松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	★ 月		○	大豆ご飯	根菜のみそ汁 鱈の梅肉フライ 大豆もやし和え物	ひじき ちくわ 油揚げ 大豆 鱈の梅肉フライ 牛乳	米 米油 さとう	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく もやし だいずもやし きゅうり	807	30.5
4	火	🍴	○	バターロール	ブロッコリーのシチュー スコッチエッグケチャップソース ほうれん草のソテー	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ スコッチエッグ	パン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ さとう パター	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	842	34.7
5	水		○	ご飯	すき焼き風煮 焼きししゃも 2本 和風和え	豚肉 豆腐 ししゃも 牛乳	米 さとう 米油	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	780	35.0
6	木		○	地粉うどん	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 2本 蓮根と豚肉のみそ炒め	鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり 豚肉 牛乳	麺 さといも てんぷら粉 米油 さとう でんぷん	だいこん ごぼう こまつな れんこん にんじん ビーマン しょうが	830	35.7
7	金	🍴	○	麦ご飯 (皿)	中華丼 にらまんじゅう ハンサンスー	豚肉 いか なると うすら卵 牛乳	米 麦 米油 さとう ごま油 でんぷん 春雨 こま	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ にらまんじゅう きゅうり キャベツ	814	33.4
10	月		○	ご飯	みそすいとん汁 鰹しモン醤油煮 切干大根の煮物	鶏肉 鰹しモン醤油煮 油揚げ 牛乳	米 すいとん 米油 さとう	だいこん ねぎ しめじ こまつな 切干大根 にんじん	779	34.0
12	水	🍴	○	揚げパン (ココアアーモンド)	チキンブロス いかナゲット パンネアラビアータ	鶏肉 いかナゲット ベーコン 牛乳	パン 米油 ココア アーモンド さとう 米 マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ かぶのは かぶ にんにく トマト パセリ	775	29.1
13	木		○	中華麺	みそラーメン 肉まん ナムル	豚肉 牛乳	麺 米油 ごま油 肉まん こま さとう	もやし ねぎ にら メンマ しょうが にんにく こまつな にんじん だいこん だいずもやし	764	28.1
14	★ 金	🍴	○	ターメリック ライス (皿)	ホワイトカレー ハート型ハンバーグ ブロッコリーのサラダ チョコプリン	鶏肉 ハンバーグ 牛乳	米 じゃがいも カレールウ 米油 チョコプリン	パセリ たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	909	33.3
17	月	🍴	○	黒パン	ラビオリスープ ポテトのチーズ焼き にんじんサラダ キャラメルクリーム	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	パン キャラメルクリーム ラビオリ じゃがいも 米油 パター	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 パプリカ パセリ にんじん とうもろこし	834	28.5
18	火		○	ご飯	のっぺい汁 鯖の幽庵焼き ごまみそ金平	豆腐 油揚げ 鯖の幽庵漬け さつま揚げ 牛乳	米 じゃがいも でんぷん 米油 こま ごま油 さとう	だいこん こまつな しいたけ えのきだけ ごぼう にんじん	838	31.0
19	水	🍴	○	エビピラフ (皿)	鶏肉のトマト煮 ベジタブルソテー いよかん ブルーベリーヨーグルト	えび 鶏肉 大豆 ハム ヨーグルト 牛乳	米 バター じゃがいも 米油	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム さやいんげん たもぎたけ トマト キャベツ にんじん ビーマン いよかん	825	40.1
20	木		○	中華麺	タンメン 肉団子のケチャップ煮 3個 キャベツときゅうりの中華サラダ	豚肉 なると 肉団子のケチャップ煮 牛乳	麺 米油 ごま油	もやし はくさい たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	752	30.5
21	金		○	ご飯	さつま汁 ヒレカツ 2個 かぶのそぼろ煮	ヒレカツ 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 米油 さとう でんぷん	ごぼう だいこん ねぎ かぶ かぶのは	748	33.8
25	火	🍴 ジュ ース	○	子どもパン	ほうれん草のポタージュ 鮭のチーズ衣焼き スパゲッティサラダ	牛乳 生クリーム 鮭のチーズ衣焼き	パン 米油 スパゲッティ	ほうれん草 たまねぎ ポタージュベース キャベツ きゅうり にんじん ジュース (りんご)	788	24.9
26	水		○	ご飯	ワンタンスープ 鶏肉の韓国風ソースかけ ビーフンの五目炒め	豚肉 なると 鶏肉 えび 牛乳	米 ワンタン 米油 ごま油 ごま さとう でんぷん ビーフン	はくさい にんじん にら にんにく こねぎ たまねぎ ビーマン しめじ	800	35.7
27	木	🍴 ヨー グル ト	○	ソフト麺 (皿)	ミートソース チーズタルト コールスロー	豚肉 クリームチーズ 生クリーム 卵 飲むヨーグルト	麺 米油 バター 小麦粉 デミグラスソース さとう タルトカップ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト レモン キャベツ きゅうり	884	31.4
28	金		○	ご飯	いりどり わかさぎフリッター 2本 小松菜の和え物	鶏肉 わかさぎフリッター 牛乳	こめ さといも こめあぶら さとう	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく こまつな もやし	775	26.7

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
 ※ 「スプーン」は、🍴の印のついた日に持ってきましょう。



平 均	811	32.6
-----	-----	------