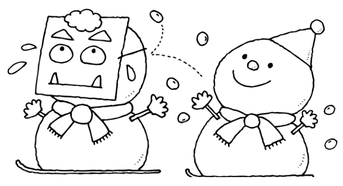
# ２　月　分　献　立

令和５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 主食 | 献立 おかず | 赤 血や肉になるもの | 黄 熱や力になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | 栄養価 エネルギー(Kcal) | 栄養価 たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | | ○ | ご飯 | 中華五目スープ<br>ほうれん草しゅうまい　3個<br>チンジャオロースー | いか　鶏肉<br>うずら卵　豚肉<br>豆腐干絲<br>牛乳 | 米　ごま油<br>米油　さとう<br>でん粉 | たけのこ　にんじん　きくらげ<br>キャベツ　ほうれん草焼売<br>ピーマン　あかピーマン　しいたけ | 843 | 38.1 |
| 2 | 木 | | ヨーグルト飲む | 地粉うどん | ミートソース<br>チーズタルト<br>コーンサラダ | 豚肉　クリームチーズ<br>生クリーム　卵<br>飲むヨーグルト | 麺　米油<br>バター　小麦粉<br>デミグラスソース<br>さとう　タルトカップ | しょうが　にんにく　たまねぎ<br>にんじん　パセリ　レモン<br>トマト　とうもろこし　キャベツ<br>きゅうり | 887 | 29.9 |
| 3★ | 金 | ○ | ○ | 麦ご飯 | 豆腐のあんかけ丼<br>鰯の梅肉フライ<br>れんこんの金平<br>豆乳プリン | 豆腐　鶏肉<br>えび　鰯の梅肉フライ<br>豚肉　豆乳プリン<br>牛乳 | 米　麦<br>ごま油　でん粉<br>米油　ごま<br>さとう | ほうれんそう　えのきたけ　しめじ<br>しょうが　れんこん　にんじん<br>こんにゃく | 900 | 38.4 |
| 6 | 月 | ○ | ○ | ご飯 | 八宝菜<br>パオズ　2個<br>棒々鶏（小バットあり） | 豚肉　えび<br>いか　うずら卵<br>なると　ささみ<br>牛乳 | 米　米油<br>ごま油　でん粉<br>さとう　ごま | はくさい　にんじん　たまねぎ<br>チンゲンサイ　たけのこ　きくらげ<br>しょうが　パオズ　キャベツ<br>きゅうり | 827 | 35.8 |
| 7 | 火 | ○ | ○ | 揚げパン（ココアアーモンド） | チキンブロス<br>いかナゲット　2個<br>ペンネアラビアータ | 鶏肉　いかナゲット<br>ベーコン　牛乳 | パン　米油<br>ココア　アーモンド<br>さとう　米　マカロニ<br>オリーブオイル | たまねぎ　にんじん　キャベツ<br>かぶのは　かぶ　にんにく<br>トマト　パセリ | 816 | 31.7 |
| 8 | 水 | | ○ | ご飯（彩のきずな） | みそけんちん汁<br>鰆の西京焼き<br>おかか和え | 豚肉　豆腐<br>鰆の西京漬け　かつお節<br>牛乳 | 米　さといも<br>米油 | にんじん　だいこん　ごぼう<br>ねぎ　しいたけ　もやし<br>はくさい　きゅうり | 764 | 38.4 |
| 9 | 木 | | ○ | 中華麺 | タンメン<br>肉団子のケチャップ煮　3個<br>キャベツときゅりの中華サラダ | 豚肉　なると<br>肉団子　牛乳 | 麺　米油<br>ごま油 | もやし　はくさい　たまねぎ<br>にんじん　にら　キャベツ<br>きゅうり | 763 | 31.7 |
| 10 | 金 | ○ | ○ | ハムピラフ | 米粉のアルファベットスープ<br>鶏肉のから揚げ　2個<br>ブロッコリーのアーリオオーリオ | ハム　ベーコン<br>鶏肉　牛乳 | 米　バター<br>米油　米粉のマカロニ<br>小麦粉　でん粉<br>オリーブオイル | とうもろこし　グリンピース<br>たまねぎ　マッシュルーム<br>にんじん　はくさい　ピーマン<br>ブロッコリー　キャベツ　にんにく | 799 | 33.2 |
| 13 | 月 | | ○ | ご飯 | 小松菜のみそ汁<br>鯖の幽庵焼き<br>豚肉の柳川風煮 | 豆腐　油揚げ<br>鯖の幽庵漬け<br>豚肉　卵<br>牛乳 | 米　米油<br>さとう | こまつな　えのきたけ　だいこん<br>ごぼう　ねぎ | 847 | 36.8 |
| 14 | 火 | ○ | ○ | ターメリックライス | ホワイトカレー<br>ハート型ハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>チョコデザート | 鶏肉　ハンバーグ<br>牛乳 | 米　バター<br>じゃがいも<br>ホワイトカレールウ<br>米油　チョコデザート | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>キャベツ　きゅうり　きピーマン<br>あかピーマン | 897 | 31.2 |
| 15 | 水 | ○ | ○ | ご飯 | レンファータン<br>揚げ餃子　2個<br>えびのチリソース | 鶏肉　卵<br>えび　いか<br>牛乳 | 米　ごま油<br>米油　でん粉<br>さとう | たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ<br>とうもろこし　ぎょうざ<br>ねぎ　しょうが　にんにく | 864 | 39.8 |
| 16 | 木 | | ○ | 地粉うどん | おかめうどん<br>信田煮<br>ごぼうサラダ | 鶏肉　油揚げ<br>かまぼこ　信田煮<br>牛乳 | 麺　焼き麩<br>さとう　でん粉 | にんじん　しいたけ　ねぎ<br>ほうれんそう　ごぼう　きゅうり<br>もやし | 760 | 31.9 |
| 17 | 金 | ○ | ○ | 子どもパン | 洋風トマトスープ<br>手作りグラタン<br>いかと玉子のソテー<br>カットみかん（はるか） | ベーコン　大豆<br>鶏肉　牛乳<br>チーズ　いか<br>炒り卵 | パン　米油<br>マカロニ<br>ベシャメルソース<br>バター　でん粉 | たまねぎ　にんじん　セロリー　かぶ<br>かぶのは　たもぎたけ　パセリ<br>にんにく　トマト　マッシュルーム<br>あかピーマン　ピーマン　しめじ<br>みかん | 849 | 34.7 |
| **19 日は食育の日** | | | | | | | | | | |
| 20★ | 月 | ○ | ○ | 麦ご飯 | ビビンバ<br>えびにらまんじゅう　2個<br>バンサンスー | 豚肉<br>えびにらまんじゅう<br>牛乳 | 米　麦<br>ごま　さとう<br>ごま油　米油<br>春雨 | にんじん　だいこん　ぜんまい<br>だいずもやし　もやし　ほうれんそう<br>たけのこ　にら　しいたけ<br>にんにく　きゅうり　キャベツ | 831 | 37.0 |
| 21 | 火 | | ○ | 茶飯 | おでん<br>Ｖ型コロッケ<br>ごま和え | 鶏肉　揚げボール<br>こんぶ　竹輪　つみれ<br>がんもどき　さつま揚げ<br>牛乳 | 米　米油<br>じゃがいも　さとう<br>コロッケ　ごま | だいこん　こんにゃく　こまつな<br>はくさい　もやし | 863 | 30.0 |
| 22 | 水 | ○ | ○ | ツイストパン | 野菜カレースープ<br>ツナオムレツ<br>ほうれん草のソテー<br>ヨーグルト | 豚肉　ツナオムレツ<br>ベーコン　ヨーグルト<br>牛乳 | パン　バター<br>米油 | だいこん　たまねぎ　にんじん<br>ねぎ　たもぎたけ　ほうれんそう<br>キャベツ　とうもろこし | 832 | 32.5 |
| 24 | 金 | | ○ | ご飯 | 春雨スープ<br>豚肉の甘酢だれ<br>ナムル | 鶏肉　豚肉<br>牛乳 | 米　春雨<br>でん粉　米油<br>ごま油　さとう<br>ごま | キャベツ　にんじん　チンゲンサイ<br>たまねぎ　赤ピーマン　しいたけ<br>こまつな　だいこん　もやし | 807 | 32.9 |
| 27 | 月 | | ○ | ご飯（彩のきずな） | 炒り鶏<br>竹輪の磯辺揚げ　2個<br>たくあんとキャベツの和え物 | 鶏肉　竹輪<br>青のり　牛乳 | 米　さといも<br>米油　さとう<br>てんぷら粉　ごま | ごぼう　れんこん　たけのこ<br>にんじん　こんにゃく　たくあん<br>キャベツ　きゅうり | 831 | 30.7 |
| 28 | 火 | ○ | ジュースりんご | バターロール | クリームシチュー<br>スコッチエッグ<br>野菜ソテー | 鶏肉　牛乳<br>生クリーム　チーズ<br>スコッチエッグ　ハム | パン　じゃがいも<br>米油　ホワイトルウ<br>バター | たまねぎ　にんじん　しめじ<br>ブロッコリー　キャベツ<br>ピーマン　ジュース | 885 | 31.9 |
| | | | | | | | | 平　均 | 832 | 34.9 |

※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。

※（★）印の日に、放送用資料があります。

※「はし」 は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は　　印のついた日に持ってきましょう。