

2月予定献立表(中学校)

令和6年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名	主な材料と働き							栄養価			
			体の組織をつくる		体の調子を整える			エネルギーになる					
			主食	牛乳	魚肉卵豆製品	牛乳乳製品小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜くだものきのこ	穀類いも砂糖	油脂種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 米粉ガトーショコラ	卵 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 ガトーショコラ		843	35.3	2.7
2	金	メロンパン	○	ハンバーグアップルソース クラムチャウダー 福豆 ナタデココフルーツゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 大豆	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ バイン りんご たまねぎ もも マッシュルーム	パン 砂糖 ゼリー	油 シチュールウ	969	40.8	4.5
5	月	ごはん	● コヒセ	野菜コロッケ(ソース) 五目きんぴら みそ汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん	米 じゃがいも コーヒ牛乳の素	油 ごま ごま油	830	23.1	3.1
6	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	豚肉 チキンナゲット	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく バイン もも みかん	米 じゃがいも	カレールウ 油	964	31.4	3.1
7	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばの照り焼き ポテトサラダ けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	米 さといも じゃがいも こんにやく	マヨネーズ ごま油	816	28.5	2.8
8	木	個包装 スパゲッティ	○	目玉焼き風オムレツ ミートソース きゅうりとわかめの和え物	卵 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ 油	ハヤシルウ	834	37.7	4.3
9	金	シュガートースト	○	ウインナー卵巻き カレーポタージュ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ウインナー 卵 枝豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン グラニュー糖 マカロニ	マーガリン 油 ドレッシング	970	33.5	4.5
13	火	ごはん (味つけのり)	○	あじフライ(ソース) 厚揚げのそぼろあんかけ 白玉汁	あじ 油揚げ 厚揚げ なた 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ	米 砂糖 もち	油	906	38.7	2.9
14	水	コーンピラフ	○	ハートオムレツ かぼちゃポタージュ ツナサラダ アーモンド入りチョコタルト	ベーコン 卵 ツナ	牛乳	かぼちゃ パセリ	コーン キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし チョコタルト	米 麦 チョコタルト	バター 油 ドレッシング アーモンド	877	28.5	3.6
15	木	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシルライス 東庄のフルティカトマト(2こ)	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく	米 ハヤシルウ バター		877	33.2	3.0
16	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば 卵スープ	フランクソーセージ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン 中華めん 砂糖	油	815	32.2	4.7
19	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚キムチ 焼きプリンタルト ワンタンスープ	豚肉 なた	牛乳	にら にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	米 タルト 小麦粉 砂糖	ごま油	881	30.7	3.5
20	火	ごはん	○	いわしのオレンジ煮 キャベツのピリ辛みそ炒め さつま汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	米 砂糖 こんにやく さつまいも	油	775	30.7	2.6
21	水	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ こんにやくサラダ(和風ごまドレッシング) コーンシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	米 こんにやく じゃがいも	ドレッシング 油	853	26.2	2.8
22	木	寄贈豚肉を使用します ごはん	○	手作りヒレカツ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁	豚肉 なた 豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	858	41.0	3.3
26	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ もも バイン ながねぎ みかん にんにく しょうが	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	938	33.6	3.2
27	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	ささみレモンソース(2こ) 沢煮椀 手作りきなこもち	鶏ささみ肉 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん	レモン ながねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 砂糖 もち	油	895	45.3	2.7
28	水	チャーハン風 まぜごはん	○	酢豚 わかめスープ デコポン	豚肉 卵 かまぼこ 焼き豚 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	ながねぎ しょうが たまねぎ デコポン	米 麦 砂糖	ごま油 油	809	34.4	4.6
29	木	ごはん	○	チーズかまぼこ 中華丼の具 マカロニサラダ	チーズ かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ きゅうり コーン	米 マカロニ	ごま油 油 マヨネーズ	801	32.9	3.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	869	33.5	3.4
基準値	830	35.3	2.5

22日(木)は、東庄町養豚経営者協議会様よりいただいた豚肉を使います。
ヒレカツとかぶと豚肉の甘辛炒めを作ります。感謝の気持ちを込めて、いただきますよ

