



中学校給食 2月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他			
1	月		ごはん <u>白身魚のチリソース</u> <u>白菜のごまじゃこ和え</u> <u>ひじきの炒め煮</u> <u>ホイコーロー</u>		ほき(魚) 豚肉 みそ 大豆	生乳	ちりめんじゃこ ひじき	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	ほうれん草 にんじん さいいんげん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 キャベツ 他	823 kcal
												32.2 g
												20.1 g
2	火		ごはん <u>鶏のゴマ照り焼き</u> <u>きゅうりのナムル</u> <u>揚げじゃがのにんにくみそ</u> <u>家常豆腐</u>		鶏肉 厚揚げ 大豆 豚肉 みそ	生乳		米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 たけのこ にんにく しいたけ 長ねぎ もやし 他	882 kcal
												31.1 g
												27.5 g
3	水		ごはん <u>いわしの香り揚げ</u> <u>彩り和え</u> <u>大豆と鶏肉の中華炒め</u> <u>大根のそぼろ煮</u> 果物 <u>キャベツのみそ汁</u>		いわし(魚) 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ	生乳		米 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	にんじん さいいんげん ほうれん草	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ 大根 にんにく 他	964 kcal
												39.7 g
												31.7 g
			節分献立 (今年は2日 が節分でした)									
4	木		きのごはん <u>鶏とちくわの二色天</u> <u>香りキャベツ</u> <u>きんぴらごぼう</u> <u>ジャーマンポテト</u>		鶏肉 卵 ちくわ ベーコン かつお節 さつま揚げ	生乳	青のり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター ごま サラダ油	ピーマン にんじん	しめじ しいたけ キャベツ ごぼう 玉ねぎ しょうが 他	812 kcal
												32.8 g
												22.1 g



中学校給食 2月献立予定表





日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
5	金		ごはん 北雪牛プルコギ 白いんげん豆のグラッセ しょうがきゅうり 果物 姉妹都市 苫小牧市の 北雪牛		牛肉 白いんげん豆 大豆	生乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま バター	にんじん にら	玉ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが 他	939 kcal 37.8 g 30.9 g
8	月		ごはん 鶏むね肉のからあげ にんじんじゃこ炒め ツナサラダ ミントマト じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 中学生の考えた バランス献立		鶏肉 卵 ツナ みそ	生乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	ミントマト さやいんげん にんじん	えのきたけ 大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが 他	920 kcal 36.6 g 28.7 g
9	火		ごはん ほっけの一夜干し 焼きビーフン 野菜の辛味炒め 酢豚		ほっけ(魚) 豚肉	生乳 干しえび	米 砂糖 ビーフン 片栗粉	サラダ油 オリーブ油	にんじん にら ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン しょうが にんにく しいたけ たけのこ	833 kcal 33 g 21.8 g
10	水		ごはん ビビンバ(具) いかのカリント揚げ ツナじゃが 果物 地産地消 「にんじん」		豚肉 油揚げ いか ツナ	生乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油 ごま油 アーモンド	ほうれん草 にんじん	長ねぎ にんにく 切り干し大根 もやし しょうが 玉ねぎ グリンピース 他	895 kcal 33.7 g 25.8 g



中学校給食 2月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
12	金		 <p>ミックスピラフ 鶏肉のトマトソース 青菜としめじのソテー イタリアンサラダ チョコチップケーキ</p> 	鶏肉 ベーコン 卵	生乳	米 小麦粉 砂糖 チョコレート	バター サラダ油 オリーブ油 アーモンド	にんじん ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ きゅうり セロリ レモン キャベツ コーン	939 kcal
										33.6 g
										36.3 g
15	月		<p>パン キブリング(白身魚のフリット) トマトペンネ キャベツサラダ スタンポット ウイナーソテー エルデンスープ</p>  <p>学ぼう! 食べよう! 世界の料理</p> 	ほき(魚) ベーコン 鶏肉 ウイナー えんどう豆	生乳	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ペンネ	サラダ油 オリーブ油	にんじん バジル トマト パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく セロリ	804 kcal
										34.5 g
										29 g
16	火		<p>ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 三色ソテー わかさぎの唐揚げ 厚揚げのカレー煮</p> <p>旬のわかさぎで 骨をつくらう!</p> 	鶏肉 豚肉 厚揚げ	生乳 わかさぎ	米 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	にんじん にら さやいんげん	しょうが もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	847 kcal
										33.6 g
										28.1 g
17	水		<p>ごはん さばのカレー揚げ ゆかり大根 かまぼこのおひたし 鶏肉の黒こしょう炒め 果物</p> <p>和み献立 ~神奈川県~</p> 	さば かまぼこ 鶏肉 かつお節	生乳	米 片栗粉	サラダ油 ごま油	ほうれん草 ピーマン にんじん ゆかり粉	大根 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが 他	866 kcal
										29.7 g
										31.1 g



中学校給食 2月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
18	木		<p>バターライス タンドリーチキン カポナータ フレンチサラダ マカロニのツナモネソース 果物</p> <p>五つの輪で 体力アップ! 目指せ、強い体!</p>		鶏肉 ベーコン ツナ	生乳	米 小麦粉 マカロニ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく なす 他	956 kcal
											32.5 g
											33.3 g
19	金		<p>ごはん 北雪牛ハンバーグデミグラスソース ポイルブロッコリー ほうれん草ともやしのソテー 粉ふき芋 オニオンドレッシングサラダ</p> <p>北雪牛</p>		生肉 卵	生乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター	ブロッコリー ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	1019 kcal
											39.4 g
											34.9 g
22	月		<p>ごはん ぶりの照りだれ 彩りきんぴら わかめのごま酢和え 厚焼き卵</p>		ぶり(魚) ツナ 鶏肉 卵	生乳	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが しいたけ	908 kcal
											33.6 g
											30.9 g
24	水		<p>わかめごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜の塩バター炒め 白菜とハムのさっぱり煮 黒糖アーモンド にんじんシリシリ</p>		鶏肉 ハム ツナ みそ	生乳	米 黒砂糖 砂糖	ごま バター サラダ油 アーモンド	万能ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ 白菜	838 kcal
											31.7 g
											28 g



中学校給食 2月献立予定表



八王子市立 中学校
令和2年度 八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
25	木		ゆかりごはん ますの竜田揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 切り干し大根のツナマヨ和え 塩肉じゃが		ます(魚) ツナ 鶏肉	生乳	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 オリーブ油 マヨネーズ	ブロッコリー 小松菜 にんじん ゆかり粉	切り干し大根 玉ねぎ コーン グリンピース しょうが にんにく	866 kcal
											32.2 g
											26.2 g
26	金		ごはん カレニ チキンフリッター キャベツとコーンのソテー バンサンスー ミルクポテト 果物(りんご缶)		鶏肉 豚肉	生乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター ごま油	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ グリンピース コーン にんにく りんご缶	942 kcal
											33.7 g
											24.8 g