

2022年(令和4年)2月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	14日・月	
献立名	コッペパン 牛乳 カリフラワーのポタージュ かぶサラダ	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ いわしのフライ ソース キャベツのソテー	炒り大豆ごはん 牛乳 玉塚ねぎの塩炒め	米飯 牛乳 チキンカレー いしかとわかめのしそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 いしかとワタンのスープ チリビーンズ りんご白玉	米飯 牛乳 ふの卵とじ 炒め納豆 ゆず白菜	コッペパン 牛乳 もずく 卵◆ 厚揚げ たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ	米飯 牛乳 もずくと卵のスープ きびなごのから揚げ 焼きビーフン	米飯 牛乳 ◇関東煮 菱わかめのしらすあえ
材料名および使用量(g)	豚肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 12 たまねぎ 40 じゃがいも 40 にんじん 10 カリフラワー 25 パセリ 0.5 綿実油 0.5 豆乳 25 米粉 5 スープベース(丸鶏) 0.7 塩 5 こしょう 0.05 水 120	牛肉 30 酒 1 焼き豆腐 50 つきごんにやく 40 ふ 4 はくさい 80 たまねぎ 80 にんじん 20 しろうねぎ 20 えのきたけ 10 しゆんぎく 7 綿実油 1 砂糖 5 こしょう 1 うすくちしょうゆ 5	はるさめ 12 わかめ(塩蔵) 7 にんじん 10 たまねぎ 20 はくさい 20 干しいたけ 0.4 もやし 10 しょうが 1 こま 1.5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 スープベース(丸鶏) 5 うすくちしょうゆ 150	精白米 90 水 115 いり大豆 8 しらすばし 7 たまねぎ 20 にんじん 0.5 玉塚ねぎ 0.4 うすくちしょうゆ 4 小麦粉 1 綿実油 0.2 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 2 りんご 2 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.4 でんぷん 1 けずり節 2 水 120	鶏肉 25 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 7 にんじん 20 はくさい 10 海切り昆布 0.5 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 1 小麦粉 6 綿実油 6 豆乳 1.5 トマトピューレ 25 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 2 りんご 2 チリパウダー 2 しらたまだんご 40 りんご 20 ワイン(白) 0.5 砂糖 4 水 25	いか◆ 15 酒 0.5 ワタンの皮 10 にんじん 10 たまねぎ 10 はくさい 10 もやし 3 でんぷん 0.3 こま 10 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 4 けずり節 1.5 水 150	うす揚げ 7 卵◆ 2 ふ 5 たまねぎ 60 にんじん 10 はくさい 55 もやし 10 たまねぎ 3 でんぷん 0.7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 1 本みりん 0.3 けずり節 1.5 水 80	もずく 12 卵◆ 40 厚揚げ 30 たまねぎ 10 にんじん 10 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 でんぷん 1 けずり節 2.5 水 150	鶏肉 20 卵◆ 30 厚揚げ 10 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 20 じゃがいも 60 にんじん 20 ごま油 5 だしこん 20 だいいん 4 けずり節 2 酒 2 水 60	鶏肉 20 卵◆ 30 厚揚げ 10 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 20 じゃがいも 60 にんじん 20 ごま油 5 だしこん 20 だいいん 4 けずり節 2 酒 2 水 60
エネルギー/蛋白質	699kcal / 24.5g	742kcal / 27.0g	789kcal / 27.0g	659kcal / 29.3g	761kcal / 25.1g	753kcal / 26.7g	779kcal / 33.1g	722kcal / 29.1g	760kcal / 28.4g	

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー734kcal たんぱく質27.4g