

2022年(令和4年)2月分 学校給食献立表(中学校)第2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	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	コッパパン 牛乳 カリフラワーのポタージュ かふサラダ	炒り大豆ごはん 牛乳 のっぺい汁 地産地消 玉塚ねぎの塩炒め	コッパパン 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	米飯 牛乳 チキンカレー いかにわかめのしそドレッシング和え	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ 炒め納豆 ゆず白菜	コッパパン 牛乳 いかにワンタンのスープ ◇いちかとワンタンのりんご白玉	米飯 牛乳 ◇もずく卵のスープ ◇きびなごのから揚げ 切り干し大根の煮物	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)	牛肉 30 酒 1 焼き豆腐 50 つきこんにゃく 30 か 4 はくさい 80 たまねぎ 30 にんじん 20 しらねぎ 20 えのきたけ 10 しゅんぎく 7 絹実油 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 4	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 10 キャベツ 10 カリフラワー 25 パセリ 0.5 絹実油 0.5 豆腐 25 米粉 5 スープベース(丸鶏) 0.7 塩 5 こしょう 0.05 水 120	精白米 90 わかめ(塩蔵) 115 いり大豆 8 しらすばし 7 たまねぎ 0.5 酒切り昆布 0.5 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2	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 しょうが 10 しょうが 1 小麦粉 1.5 絹実油 5 カレー粉 0.2 塩 30 こしょう 15 にんじん 30 スープベース(丸鶏) 5 水 150	鶏肉 25 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんじん 20 はくさい 10 しょうが 0.5 しょうが 0.5 絹実油 1 小麦粉 6 絹実油 6 豆腐 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 0.3 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	うす揚げ 7 卵 60 ふ 5 たまねぎ 55 にんじん 10 ねぎ 3 でんぶん 0.7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 1 でんぶん 1.5 けずり節 1 水 80	いか◇ 卵 20 厚揚げ 0.5 たまねぎ 10 にんじん 10 はくさい 30 ねぎ 10 うすくちしょうゆ 0.3 干しいたけ 10 こまつな 10 こいくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 水 150	もずく 12 卵 40 厚揚げ 30 たまねぎ 10 にんじん 2 うすくちしょうゆ 0.2 でんぶん 1 だいこん 2.5 本みりん 150 水 40	鶏肉 20 うす揚げ 30 厚揚げ 10 竹輪(煮込み用) 30 にんじん 20 じゃがいも 60 にんじん 20 だいこん 5 けずり節 2 水 60
エネルギー/蛋白質	742kcal / 27.0g	699kcal / 24.5g	659kcal / 29.3g	789kcal / 27.0g	761kcal / 25.1g	779kcal / 33.1g	753kcal / 26.7g	752kcal / 30.6g	760kcal / 28.4g

日・曜	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	24日・木	25日・金	28日・月
献立名	米飯 牛乳 なめこ汁 ひじきと大豆の煮物 野沢菜ふりかけ	コッパパン 牛乳 ミネストローネ じゃがいもの中華炒め ネーブルオレンジ	米飯(小盛) 牛乳 煮込みうどん かつおの香味焼き	きなこ揚げパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ さばと大根のサラダ	米飯 牛乳 ◇かきチゲ 鶏肉と大根の煮物	米飯 牛乳 ◇いかと菱わかめの ごまドレッシング和え	米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ さわらのマリネ ひじきのふりかけ	コッパパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ららじゃが ココアミルクプリン	ひじき五目ご飯 牛乳 糖汁 卵の花の煮つけ
材料名および使用量(g)	なめこ 12 豆腐 40 だいこん 20 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	マカロニ 7 いんげんまめ(乾燥) 15 鶏肉 10 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 キャベツ 0.4 パセリ 0.5 トマト(水煮) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 0.5 スープベース 12 ネーブルオレンジ 1	うどん(冷凍) 65 かまぼこ 7 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 しょうが 5 鶏肉 15 卵 0.5 酒 25 たまねぎ 30 にんじん 15 干しいたけ 0.4 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 0.2	1個 10 5.5 5.5 0.01	かき(貝)◇ 30 酒 10 豆腐 0.5 白菜キムチ 20 えのきたけ 10 えのきたけ 15 にら 5 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 5 にんじん 15 コチュジャン 1 本みりん 1 いりこ 3 水 100	豚肉 30 調理ワイン 0.5 絹実油 1 じゃがいも 50 たまねぎ 20 えのきたけ 20 プロッコリー 15 トマト(水煮) 10 小麦粉 6 バター 4 絹実油 1 スープベース 5 ウスターソース 5 とんかつソース 3 こいくちしょうゆ 3 粉チーズ 2 デミグラスソース 2	豆腐 100 にんじん 20 卵 20 たまねぎ 10 酒 0.5 えのきたけ 15 干しいたけ 0.4 みつば 3 うすくちしょうゆ 0.8 ごま油 5 本みりん 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 水 150	わかめ(塩蔵) 5 卵 0.5 たまねぎ 35 にんじん 10 酒 10 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2.5 本みりん 150 塩 0.2	精白米 95 水 110 鶏肉 10 酒 10 しょうが 0.5 えのきたけ 0.3 絹実油 1 ひじき(乾燥) 1 塩 0.2 干しいたけ 5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 3 本みりん 3 水 150
エネルギー/蛋白質	699kcal / 27.9g	734kcal / 25.1g	673kcal / 28.2g	748kcal / 25.9g	663kcal / 24.8g	803kcal / 25.2g	842kcal / 34.1g	738kcal / 24.4g	697kcal / 27.6g

○…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738kcal たんぱく質27.5g