

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 20 にんじん 20 もやし 20 しょうが 20 しらす 10 えのきたけ 10 しゅんぎく 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 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 スープベース(丸鶏) 5 つきごんにやく 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	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 21 玉塚ねぎ 0.5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 1 小麦粉 6 綿実油 6 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	いか◇ 15 酒 0.5 ワタンの皮 10 にんじん 10 たまねぎ 55 はくさい 10 もやし 3 でんぶん 0.3 ごま油 10 こいくちしょうゆ 5 塩 0.2 本みりん 1 けずり節 2 水 150	うす揚げ 7 卵◇ 2 ふ 5 たまねぎ 60 にんじん 30 はくさい 10 もやし 2 でんぶん 0.7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.03 ごま油 0.5 でんぶん 4 けずり節 1 水 150	もずく 12 卵◇ 40 たまねぎ 10 にんじん 30 こんにゃく 2 じゃがいも 5 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150	鶏肉 20 卵◇ 30 厚揚げ 30 たまねぎ 10 にんじん 10 こんにゃく 20 じゃがいも 60 うすくちしょうゆ 20 だいきん 5 砂糖 3.5 本みりん 0.5 けずり節 4 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
献立名	コッペパン 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 牛乳 なめこ汁 ひじきと大豆の煮物 野沢菜ふりかけ	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(小盛) 牛乳 煮込みうどん かつおの香味焼き	米飯 牛乳 ◇かきチゲ 鶏肉と大根の煮物	コッペパン 牛乳 ボークシチュー いしかと菱わかめの ごまドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ にらじゃが ココアミルクプリン	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	ひじき五目ご飯 牛乳 粕汁 卵の花の煮つけ
材料名および使用量(g)	マカロニ 7 いんげんまめ(乾燥) 10 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 キャベツ 30 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 とんかつソース 10 スープベース 12 オリブオイル 2 塩 0.3 水 100	なめこ 12 豆腐 20 きな粉 5.5 砂糖 5.5 塩 0.1 鶏肉 15 酒 0.5 卵◇ 25 たまねぎ 30 にんじん 15 干しいたけ 0.4 しゅんぎく 15 こいくちしょうゆ 6 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.4 塩 0.2 だし昆布 0.4 ケールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 7 うすくちしょうゆ 5 にんじん 10 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 130	うどん(冷凍) 65 かまぼこ 7 うす揚げ 1 にんじん 15 はくさい 20 干しいたけ 0.4 たまねぎ 5 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 5 小麦粉 1 本みりん 0.4 塩 0.2 だし昆布 0.4 ケールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 7 うすくちしょうゆ 5 にんじん 10 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 100	かき(貝)◇ 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 10 にんじん 20 たまねぎ 20 えのきたけ 10 にんじん 15 プロコリ 15 トマト(水煮) 10 小麦粉 5 バター 1 トマトピューレ 7 ケチャップ 1 スープベース 1 ウスターソース 3 とんかつソース 100	豚肉 30 調理ワイン 0.5 卵◇ 30 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 50 えのきたけ 20 にんじん 15 プロコリ 15 小麦粉 5 塩 0.2 トマトピューレ 7 ケチャップ 1 スープベース 1 ウスターソース 5 とんかつソース 3 粉チーズ 2 デミグラスソース 10 塩 0.5 こしょう 0.05 水 100	わかめ(塩蔵) 5 卵◇ 35 たまねぎ 20 にんじん 10 えのきたけ 15 干しいたけ 0.4 みつば 3 ゆず 5.8 うすくちしょうゆ 0.2 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150	豆腐 100 にんじん 20 えび◇ 10 酒 0.5 えのきたけ 15 干しいたけ 0.4 みつば 3 ゆず 5.8 うすくちしょうゆ 0.2 本みりん 4 塩 0.5 だし昆布 2 でんぶん 0.5 水 50	精白米 95 しょうゆ 110 鶏肉 10 酒 0.5 しょうが 0.3 綿実油 0.3 ひじき(乾燥) 1 にんじん 5 干しいたけ 0.4 ごま油 0.5 本みりん 3 塩 0.2 さけ 20 酒 0.5 だいきん 15 うす揚げ 10 にんじん 5 たまねぎ 2 つきごんにやく 15 塩 7 みそ 9 うすくちしょうゆ 1 けずり節 2 水 150	
エネルギー/蛋白質	734kcal / 25.1g	699kcal / 27.9g	748kcal / 25.9g	673kcal / 28.2g	663kcal / 24.8g	761kcal / 24.9g	738kcal / 24.4g	842kcal / 34.1g	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734kcal たんぱく質27.4g