


令和4年

2月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	○	カレーライス 海藻サラダ 果物(いちご)	豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン いちご	米 大麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	807	12.8	26.9	2.8
2	水	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト パンナコッタ	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳 アガー クリーム	さやいんげん パセリ粉	大根 にんにく たまねぎ みかん缶	スパゲティ 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油 バター	802	15.6	35.5	2.9
3	木	○	豚昆布ご飯 いわしの生姜煮 すずしろ汁 果物 (みかん) 	豚肉 いわし とり肉	昆布 牛乳	にんじん	生姜 ねぎ ごぼう 大根 しめじ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	692	16.9	22.4	3.6
4	金	○	ご飯 鶏の唐揚げ 菜の花の辛子和え 春のすまし汁 	とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん なばな 小松菜 みつば	生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖	米ぬか油	731	15.6	31.5	2.1
7	月	○	牛丼 キャベツの生姜醤油和え じゃがいものみそ汁	牛肉 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油	808	12.7	36.6	3.6
8	火	○	キムチチャーハン かみかみサラダ ぶどうゼリー 白菜の中華スープ	豚肉 いか とり肉 豆腐	牛乳 アガー	にら にんじん	キムチ(70g*~27品不 使用) きゅうり ねぎ 白菜 大根 もやし きく らげ ぶどう缶 ぶどう ジュース	米 大麦 砂糖	米ぬか油 ごま油	761	12.2	31.0	3.8
9	水	○	きなこ揚げパン ABCスープ イタリアンサラダ カフェオレゼリー	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ アガー クリーム	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ	米粉パン 砂糖 ジャガイモ マカロニ	大豆油 オリーブ油 米ぬか油	818	16.3	41.4	3.4
10	木	○	ご飯 さばのみそ煮 白菜のごま和え 厚揚げと大根のみそ汁	さば みそ 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖	白すりごま	768	18.1	30.0	4.0
14	月	○	チョコツイスト 果物(いちご) ゆで野菜オニオンソース  コーンシチュー	とり肉 レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ カリフラワー コーン たまねぎ いちご	ミルクパン チョコレート 砂糖 ジャガイモ 小麦粉	米ぬか油 バター	700	12.8	40.1	2.3
15	火	○	ご飯 タンドリーチキン 切り干しナムル たまごの中華スープ	とり肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	751	17.7	32.2	2.5
16	水	○	ハッシュドポーク カリカリポテトのサラダ 	豚肉	クリーム コーヒートマト牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 大麦 ジャガイモ 砂糖 ざらめ 小麦粉 はちみつ	米ぬか油 バター 油	831	10.3	30.3	2.2
17	木	○	みそラーメン 小松菜とひじきのナムル お菓子な目玉焼き	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳 ひじき 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン 桃缶	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 ごま	744	15.5	30.2	4.2
18	金	○	味噌かつ丼 沢煮椀 かぶとわかめの酢の物 	豚肉 卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜	にんにく かぶ きゅうり 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	819	17.8	29.5	3.2
21	月	○	ご飯 里芋のスキヤキコロッケ 青菜ともやしの梅和え 粕汁	豚ひき肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 練り梅 大根 しいたけ	米 大麦 ジャガイモ 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 油 ごま油	782	13.8	24.1	3.1
22	火	○	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ みかんゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム	牛乳 アガー	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいた け きゅうり みかん缶 オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	820	16.4	26.7	3.1
25	金	○	ご飯 のりのつくだ煮 肉じゃが 春菊のごまみそ和え	豚肉 油揚げ	牛乳 のり 昆布	にんじん さやいんげん 春菊	たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	米ぬか油 白すりごま	745	15.6	25.7	2.0
28	月	○	ご飯 ししゃもの南部焼き キャベツのゆかり炒め しょうが入り豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 生姜 ねぎ	米 大麦 小麦粉 里芋	白ごま 黒ごま 米ぬか油 ごま油	752	16.2	32.8	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	772	15.1	31.0	3.0	372	108	3.0	226	0.34	0.47	20	8.3