令和6年　2月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	カレーライス　白菜の甘酢和え りんごゼリー 月初めはカレーの日	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 白菜 もやし りんご缶 りんごジュース	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	845	11.9	23.6	2.8
2	金	○	かてめし　鮭の塩焼き きな粉豆 具だくさんすまし汁	油揚げ 高野豆腐 紅鮭 大豆 きな粉 豚肉 豆腐 かまぼこ	刻み昆布 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖	米ぬか油 油	767	22.5	30.5	2.5
5	月	○	ご飯　切り干し炒めナムル 春巻き　五目さっぱりスープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干ししいたけ キャベツ きくらげ 切干大根 もや し 白菜	米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米ぬか油 油 ごま油 白ごま	749	13.7	30.8	2.1
6	火	○	ご飯　芋煮 菜の花の辛子和え のりのつくだ煮	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん なばな 小松菜	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ	米 大麦 こんにゃく 里芋 砂糖	米ぬか油	730	14.4	29.2	2.8
7	水	○	ご飯　あじフライ キャベツの梅和え さつま汁	あじ とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 練り梅 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油 米ぬか油	729	17.2	24.3	2.6
8	木	○	鶏ごぼうごはん　厚焼きたまご 小松菜と油揚げの煮びたし 季節のすまし汁	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜 みつば	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ もやし しめじ	米 麦 砂糖	米ぬか油	673	18.0	34.4	3.8
9	金	○	チョコチップパン&パインパン コーンシチュー ゆで野菜オニオンソース	とり肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ カリフラワー	チョコチップパン パインパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	715	15.4	37.3	3.1
13	火	○	高野豆腐の卵とじ丼　芋団子汁 果物	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース 大根 果物	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	829	16.8	29.3	3.0
14	水	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ ココアムース	大豆 豚ひき肉	牛乳 チーズ アガー クリーム	パセリ粉 にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	823	15.7	32.3	2.9
15	木	○	ご飯　厚揚げ入り豚キムチ 春雨スープ 果物	豚肉 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく キムチ たまね ぎ ねぎ 生姜 干ししい たけ 白菜 果物	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 白ごま ごま油	808	16.2	29.9	3.1
16	金	○	ご飯　味噌かつ かぶとわかめの酢の物 沢煮椀	豚肉 卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく かぶ きゅうり 干ししいたけ 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	833	18.0	30.0	2.9
19	月	○	ご飯　豚肉の生姜焼き 田舎汁	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ しめじ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	796	18.7	32.6	2.0
20	火	○	ご飯　さばのみそ煮 おろし和え ちくわぶ汁	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ えのきたけ もやし 大根 ごぼう	米 大麦 砂糖 ちくわぶ		794	18.6	28.2	3.1
21	水	○	ご飯　コーンポテト　むらくも汁 キャベツたっぷりメンチカツ	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳	パセリ粉 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 バター	839	13.4	29.6	2.8
22	木	○	二つ折りパン　鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ABCスープ 果物(いちご)	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン にんにく いちご	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	750	18.6	36.8	3.7
26	月		学年末考査のため給食はありません										
27	火	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 大学芋	豚肉 うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ しめじ キャベツ もやし	中華めん さつま芋 砂糖 みずあめ	ごま油 油 黒ごま	868	13.9	34.3	3.1
28	水	○	ご飯　生揚げバーグ もやしのおかか和え きのこのすまし汁	豚ひき肉 厚揚げ かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし しめじ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	758	18.3	33.1	2.1
29	木	○	ご飯　コマイのから揚げ しらすのおろしﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え たっぷり野菜のみそ汁	こまい 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 米ぬか油	697	14.9	26.5	2.4

※　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18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	778	16.4	30.7	2.8	372	111	3.2	256	0.39	0.46	22	7.5
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。