令和6年　　2月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	木	牛乳	中華丼 中華サラダ カルピスゼリー 3年生リクエスト	豚肉 うずら卵 えび いか 牛乳 寒天	米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 カルピス	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ きくらげ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	585	15.5	25.1
2	金	牛乳	節分のり巻き 鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮椀 果物(甘平)	鶏肉 大豆 のり 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく	にんじん れんこん 干ししいたけ みつば 大根 白菜 ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ 甘平	637	18.8	33.8
5	月	牛乳	味噌ラーメン 3年生リクエスト ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 白すりごま ざらめ	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	609	18.5	32.2
6	火	牛乳	スタミナ丼 中華風コーンスープ 3年生リクエスト 果物(苺) 3年生リクエスト	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン コーン ねぎ 小松菜 いちご	618	17.4	27.5
7	水	牛乳	北海ご飯 ごぼうの甘辛揚げ 肉団子入りみそ汁	鮭 貝柱 牛乳 鶏ひき肉 みそ	米 もち米 白ごま 油 片栗粉 砂糖	コーン さやいんげん ごぼう 生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	590	17.3	28.5
8	木	牛乳	ピザトースト 3年生リクエスト キャベツマスタードサラダ バミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳	食パン 米油 砂糖 バミセリ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん キャベツ コーン 小松菜	571	15.3	46.0
9	金	牛乳	麻婆豆腐丼 もやしの中華スープ さつま芋の包み揚げ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉 厚揚げ いんげん豆	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 バター ぎょうざの皮	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし レーズン	741	16.8	32.3
12	月	振替休日							
13	火	牛乳	ご飯 いかのかりんとう揚げ 3年生リクエスト 野菜の磯辺和え 呉汁	牛乳 いか のり 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんじん もやし 小松菜 大根 白菜 ねぎ	606	18.8	26.1
14	水	牛乳	ウインナーピラフ ミネストローネ ココアケーキ 3年生リクエスト	ウインナー 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 卵	米 米油 バター じゃが芋 砂糖 マカロニ 小麦粉 粉糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	689	12.5	36.3
15	木	牛乳	ご飯 のりの佃煮 厚焼き玉子 けんちん汁	牛乳 のり 豚ひき肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	にんじん 玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	595	17.9	31.5
16	金	牛乳	梅じゃこ菜めし 豚汁 野菜チップス 3年生リクエスト	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 白ごま 米油 こんにゃく 里芋 さつま芋 じゃが芋	カリカリ梅刻み 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう かぼちゃ れんこん	566	13.4	30.8
19	月	牛乳	みそカツ丼 具だくさん味噌汁 果物(いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ いよかん	640	18.6	26.2
20	火	牛乳	ご飯 れんこんのハンバーグ 鶏肉とじゃが芋の旨煮	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき 鶏肉	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	れんこん 葉ねぎ 大根 玉ねぎ にんじん たけのこ	670	17.6	32.4
21	水	牛乳	きつねうどん いかぺったん	油揚げ 牛乳 いか 卵 かつお節	うどん 砂糖 油 小麦粉	ほうれん草 にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ	650	15.6	29.8
22	木	牛乳	ご飯 さばの味噌煮 ウドと豚肉のバター醤油 だまこ汁	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 米油 バター こんにゃく だまこ	生姜 玉ねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 まいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	667	16.7	32.4
23	金	天皇誕生日							
26	月	学年末考査							
27	火	学年末考査							
28	水	牛乳	とよま丼 豚じゃが味噌汁	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜	616	15.5	29.7
29	木	牛乳	ココアパン 3年生リクエスト 鶏肉のバーベキューソース グリーンフレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ココアパン 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく りんご レモン ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん パセリ粉	575	19.1	46.2

※　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	625	16.8	32.1	2.8	334	94	2.5	225	0.29	0.47	16	5.3
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上