

2月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
1	水	○	○	○	セレクト飲料		セレクト飲料	
					パン、マーガリン		パン、マーガリン	
					SDGsビーフン	肉	ビーフン、ごま油	トマト、アスパラガス、にんじん、玉ねぎ
					五目スープ	豆腐、かに風味かまぼこ	油	竹の子、にんじん、玉ねぎ、青菜
				ヨーグルト	ヨーグルト			
2	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					チキン丼	鶏肉、のり	米、砂糖、ごま	さやいんげん
					かきたま汁	卵	でんぷん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ
					フルーツゼリー		ゼリーの素	
3	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					鰯のかば焼き風	鰯	砂糖、油、でんぷん、ごま	しょうが
					大根サラダ	ハム	ごま、砂糖、マヨネーズ	大根、とうもろこし、きゅうり
				豆乳、味噌、油揚げ、豆腐	じゃが芋	にんじん、キャベツ、ねぎ		
6	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ちゃんこうどん	肉、油揚げ、かまぼこ	うどん	にんじん、大根、白菜、青菜、干し椎茸
					おからドーナツ	おから、卵、牛乳	油、ホットケーキミックス、砂糖、バター	
					ごまあえ		ごま、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん
7	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					ふろふき大根ごま味噌かけ	肉、味噌	ごま、砂糖、でんぷん	大根
					レモン和え			白菜、レモン
				もずく汁	もずく、かまぼこ		きのこ、ねぎ、玉ねぎ	
8	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					マカロニグラタン	肉、チーズ	マカロニ、ホワイトソース、油、パン粉	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース
					いろいろ野菜のこくうまスープ	肉	じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、キャベツ
				バナナ			バナナ	
9	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					鶏のから揚げ	鶏肉	油、でんぷん	
					小松菜のサラダ	かに風味かまぼこ	マヨネーズ、砂糖、ごま	小松菜、キャベツ
				雪ん子汁	味噌、わかめ	白玉だんご	大根、にんじん、ねぎ	
10	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					カレーライス	肉	米、麦、油、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース
					フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	もも、みかん、パインアップル
13	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					八宝麺	肉、かまぼこ、竹輪	中華麺、油、砂糖、でんぷん	きくらげ、干し椎茸、竹の子、にんじん、白菜、キャベツ、ねぎ
					フライドポテト		じゃが芋、油	
					コーンのチーズのサラダ	ハム、チーズ	油、砂糖	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん

本年度「広島給食」で賞を取ったメニューです。

3年生のリクエスト献立の1つです。

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品	
14	火	○	○	×	牛乳	牛乳			
					ご飯		米		
					家常豆腐	生揚げ,肉,味噌	油,砂糖	干し椎茸,きくらげ,玉ねぎ,にんじん,にら,ねぎ	
					ナムル	ひじき,のり	ごま,砂糖,ごま油	もやし,青菜,にんじん	
					チョコレートプリン	牛乳	プリン	の素	
15	水	○	○	×	牛乳	牛乳			
					パン		米		
					白菜のシチュー	肉,牛乳	バター,小麦粉,油,じゃが芋	白菜,にんじん,ブロッコリー	
					スパゲティサラダ	かに風味かまぼこ	スパゲティ,マヨネーズ	キャベツ,とうもろこし	
					果物			果物	
16	木	○	○	×	牛乳	牛乳			
					ご飯		米		
					魚の磯辺揚げ	魚,のり	てんぷら粉,油		
					甘酢あえ		砂糖	大根,にんじん,きゅうり	
					味噌汁	豆腐,油揚げ,味噌		玉ねぎ,にんじん,ねぎ	
17	金	○	○	×	牛乳	牛乳			
					中華おこわ	肉	米,ごま油	干し椎茸,にんじん,枝豆	
					ビーフンスープ		ビーフン,ごま油	干し椎茸,竹の子,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	
					しそひじきあえ	しそひじき		キャベツ,とうもろこし	
20	月	×	×	○	牛乳	牛乳			
					セルフ焼きそばサンド	さつま揚げ,肉,のり	パン,中華麺,油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	
					あげ春巻き		春巻き,油		
					中華風スープ	肉,豆腐,わかめ		玉ねぎ,にんじん,竹の子,チンゲンサイ	
					カスタードブティング		カスタードブティング		
21	火	×	×	○	牛乳	牛乳			
					ご飯		米		
					肉じゃが	肉	じゃが芋,砂糖,油,こんにゃく	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	
					おかか和え	竹輪,おかか	ごま,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
22	水	○	○	○	牛乳	牛乳			
					セルフチーズサンド	チーズ	パン		
					ミネストローネ	肉	マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	
					青菜の磯マヨサラダ	のり	マヨネーズ	青菜,とうもろこし,にんじん,もやし	
24	金	○	○	○	牛乳	牛乳			
					ご飯, 佃煮		米,佃煮		
					あげだし豆腐ゴマソース	豆腐	ごま,砂糖,油,てんぷら粉,小麦粉		
					豚汁	豚肉,味噌	じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,キャベツ,にんじん,ねぎ	
27	月	○	○	×	牛乳	牛乳			
					スタミナうどん	肉	ゆでうどん	にんじん,玉ねぎ,チンゲンサイ,干し椎茸,にんにく,ねぎ	
					大学芋		さつま芋,油,砂糖		
					わかめの和え物	わかめ,ツナ		キャベツ,にんじん	
28	火	○	○	×	牛乳	牛乳			
					ご飯		米		
					かぼちゃと鶏のレモンソース	鶏肉	てんぷら粉,小麦粉,ごま油,油	かぼちゃ	
					味噌汁	味噌,わかめ	いんげん,じゃが芋	きのこ,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 812 kcal・平均たんぱく質 29g