



# 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	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
3	月	○	○	○	大豆うどん 1食用うどん 牛乳 いわしのカレーフライ レモン風味大根 節分行事食	大豆、油揚げ、かまぼこ 牛乳 いわし	うどん 天ぷら粉、パン粉、油 砂糖	玉ねぎ、にんじん、白菜、水菜 大根、レモン	728 3.0
4	火	○	○	○	ご飯 牛乳 肉豆腐 和風サラダ	牛乳 豚肉、焼き豆腐 ちくわ	米 油、砂糖 油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、白ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	774 2.5
5	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ジュリアンスープ りんご	牛乳 牛乳 鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	パン マカロニ、油、パン粉 油	コーン、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ りんご	735 3.2
6	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース キャベツとコーンのソテー ビーフンスープ	牛乳 牛肉、豚肉、豆腐、卵 鶏肉	米 パン粉、砂糖、でん粉 油 ビーフン、ごま油	玉ねぎ キャベツ、コーン にんじん、もやし、玉ねぎ、にら	839 2.7
7	金	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいもとうずら卵のうま煮 もやしのおかか和え	牛乳 鶏肉、生揚げ、うずら卵 しらす干し、かつお節	米 じゃがいも、油、砂糖 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん もやし、小松菜、にんじん	787 2.4
10	月	○	○	○	タンタン麺 1食用中華麺 牛乳 キャベツの中華サラダ マーラーカオ	豚肉、赤みそ 牛乳 かまぼこ 卵、牛乳	中華麺、油、白ごま、練りごま、ごま油 白ごま、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖、油	にんにく、生姜、白ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜	830 3.8
12	水	○	○	×	コッペパン 牛乳 コーンシチュー 大根サラダ	牛乳 鶏肉、白いんげん豆ペースト、牛乳、 チーズ ツナ	パン じゃがいも、油、米粉、バター 白ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん 大根、小松菜、にんじん	736 2.4
13	木	○	○	×	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯) 牛乳 麩のすまし汁 もずくの天ぷら	豚肉、昆布、ちくわ 牛乳 もずく、ひじき、卵	米、もち米、油 麩 長いも、天ぷら粉、油	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、水菜 にんじん、玉ねぎ、コーン	748 3.5
14	金	○	○	×	ご飯 牛乳 ししゃものフライ 白菜のゆかり和え 茎わかめのきんぴら	牛乳 ししゃも 油揚げ、豚肉、茎わかめ、さつま揚 げ	米 天ぷら粉、パン粉、油 白ごま、油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん 大根、小松菜、にんじん 白菜、しそ ごぼう、にんじん	884 3.5
17	月	○	○	○	スープバゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 かみかみサラダ ココアパバロア	ベーコン 牛乳 ハム、かえりいりこ 寒天、ゼラチン、牛乳、生クリーム	ソフト麺、油 アーモンド、白ごま、砂糖、油 砂糖	玉ねぎ、セロリ、コーン、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり	782 3.1
18	火	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの香味焼き 白菜のおひたし 豆腐のみそ汁 食育の日：和食の基本献立	牛乳 牛乳 さば かつお節 豆腐、油揚げ、わかめ、中みそ	米 砂糖、ごま油、白ごま 砂糖 じゃがいも	にんにく 白菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ、水菜	757 3.8
19	水	×	×	○	黒糖パン 牛乳 ポテトコロッケ 1食用ソース ゆでキャベツ ミネストローネ 中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-1)	牛乳 牛乳 牛肉 ウインナー	米 パン(黒砂糖) じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉 マカロニ、油	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ	860 3.2
20	木	×	×	○	ご飯 牛乳 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 牛乳 鶏肉 わかめ、ちくわ、卵	米 里いも、油、砂糖 砂糖	こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、れんこん、大根、にんじん、さや いんげん きゅうり	733 2.6
21	金	○	○	○	キムチの炊き込みご飯 牛乳 コロコロチキンカツ ワンタンスープ ミニゼリー 中学2年生が考えた ありがとう給食	豚肉 牛乳 鶏肉 ベーコン	米、もち米、油、ごま油 天ぷら粉、パン粉、油 ワンタンの皮、油 ゼリー	白菜キムチ、干し椎茸、にんじん、生姜、にんにく 玉ねぎ、にんじん、白菜、水菜	900 3.9
25	火	○	○	○	ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま和え 中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-2)	牛乳 牛乳 牛肉 さつま揚げ	米 じゃがいも、油、砂糖 白ごま、練りごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、系こんにゃく、さやいんげん 小松菜、にんじん、キャベツ	788 1.9
26	水	○	○	×	セルフフィッシュバーガー (パン・ホキのフライ・ゆでキャベツ・チーズ・タルタルソース) 牛乳 ひよこ豆のスープ	ホキ、チーズ 牛乳 ひよこ豆、ベーコン	パン、天ぷら粉、パン粉、油、タルタ ルソース じゃがいも、油	キャベツ 玉ねぎ、セロリ、にんじん	874 3.5
27	木	○	○	×	鶏そぼろご飯 牛乳 雪消し いよかん 郷土料理の日(庄原市)	鶏肉、卵 牛乳 豆腐、かまぼこ、油揚げ	米、油、砂糖 白玉団子	にんじん、生姜、グリーンピース にんじん、玉ねぎ、白菜、春菊 いよかん	887 2.6
28	金	○	○	×	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め かきたま汁	牛乳 豚肉、生揚げ 卵、ちくわ	米 油、砂糖、赤みそ、でん粉 麩、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、生姜 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、水菜	764 2.4

\* ( )は、基準パンに添加されている材料です。  
\* 献立は物資などの都合で変わることがあります。