



# 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)
2	月	○	×	○	大豆うどん 1食用うどん 牛乳 大根サラダ 郷土料理の日(江田島市) ウインナーコーンパン	大豆、油揚げ、かまぼこ 牛乳 ハム 卵、ウインナー	うどん 白ごま、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油	玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ 大根、きゅうり、にんじん コーン、玉ねぎ	671 3.9
3	火	○	×	○	ご飯 牛乳 節分行事食 いわしの蒲焼き 白菜と油揚げの和え物 けんちん汁 きな粉大豆	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐、鶏肉 大豆、きな粉	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖 砂糖	生薑 白菜、にんじん こんにゃく、にんじん、大根、ねぎ	769 2.4
4	水	○	×	○	リッチパン 牛乳 中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-2) かぼちゃのミートグラタン ジュリアンスープ りんご	(卵) 牛乳 豚肉、牛肉、おから、チーズ ベーコン	パン(マーガリン) 油 油	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ りんご	757 3.2
5	木	○	×	○	ご飯 牛乳 ごぼうのうま煮 セサミ団子汁 わかめのきんぴら	牛乳 豚肉 生揚げ、みそ、白みそ わかめ、しらす干し、のり	米 油、砂糖 小麦粉、白玉粉、白ごま ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ	730 3.7
6	金	○	×	○	ご飯 牛乳 吉野煮 からし和え	牛乳 鶏肉、生揚げ ハム	米 じゃがいも、油、砂糖、でん粉	にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ	717 2.1
9	月	○	○	×	菜漬けスパゲティ 牛乳 かみかみサラダ キャロットドーナツ	ベーコン、いか 牛乳 ハム、かえりいりこ 卵	スパゲティ、油 アーモンド、白ごま、砂糖、油 小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、広島菜漬け、にんにく キャベツ、きゅうり にんじん	694 3.2
10	火	○	○	×	炊き込み五目ご飯 牛乳 千草焼き さつま汁	豚肉、油揚げ 牛乳 ツナ、卵 鶏肉、みそ	米、もち米、油 油、砂糖 さつまいも	しめじ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、枝豆 玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、小松菜 にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ	718 4.0
12	木	○	○	×	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 白菜の酢の物 麩のすまし汁	牛乳 さくら しらす干し わかめ	米 砂糖、でん粉 白ごま、砂糖 麩	白菜、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	669 2.7
13	金	○	○	×	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 小松菜と大豆のナムル	牛乳 豆腐、豚肉、赤みそ 大豆、しらす干し、昆布	米 油 白ごま、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、干し椎茸、生薑、にんにく 小松菜、もやし	775 3.0
16	月	○	○	○	野菜ラーメン 1食用中華麺 牛乳 ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 牛乳 ベーコン	中華麺、油 じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、パセリ オレンジ	630 3.0
17	火	○	○	○	ご飯 牛乳 みそおでん キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉、生揚げ、うずら卵、さつま揚げ、昆布、みそ ちくわ	米 里いも、ごらめ、砂糖 砂糖、白ごま、練りごま	にんじん、大根、こんにゃく、さやいんげん キャベツ、にんじん、小松菜	750 3.5
18	水	×	×	○	パン 牛乳 タンドリーチキン 粉ふきいも コーンクリームスープ	(卵) 牛乳 鶏肉、ヨーグルト ベーコン、白いんげん豆のペースト、牛乳	パン(マーガリン) 牛乳 油、砂糖 じゃがいも 油、米粉、バター	(パン) にんにく、生薑 パセリ 玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、パセリ	801 3.6
19	木	×	×	○	ご飯 食育の日：和食の基本献立 牛乳 れんごんのほさみ揚げ もやしのおひたし みぞれ汁	牛乳 白身魚すり身 かつお節 鶏肉、油揚げ、ちくわ	米 小麦粉、でん粉、天ぷら粉、油 白ごま、砂糖 でん粉	れんごん、干し椎茸、にんじん、ねぎ もやし、小松菜、にんじん にんじん、干し椎茸、大根、水菜	775 2.5
20	金	○	○	○	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 卵とわかめのスープ ココアパバロア	豚肉 牛乳 わかめ、卵、豆腐 寒天、ゼラチン、牛乳、生クリーム	米、砂糖、油 でん粉、ごま油 砂糖	生薑、もやし、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	831 2.7
24	火	○	○	○	キムチの炊き込みご飯 牛乳 コロコロチキンカツ コーンツナサラダ ミニゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 ツナ	米、もち米、油、ごま油 天ぷら粉、パン粉、油 油、砂糖 ゼリー	白菜キムチ、干し椎茸、にんじん、生薑、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	806 2.9
25	水	○	○	×	コッペパン 1食用マーマレード 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 豚肉、金時豆 ハム	パン、マーマレード 油 マカロニ、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん	706 2.5
26	木	○	○	×	ご飯 牛乳 親子煮 フライドキリボシのサラダ	牛乳 鶏肉、卵 ちくわ	米 じゃがいも、油、砂糖 小麦粉、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、枝豆 キャベツ、きゅうり、コーン、切干大根	751 2.0
27	金	○	○	×	ご飯 牛乳 さばのたつた揚げ レモン風味大根 炒り豆腐	牛乳 さば 豆腐、鶏肉、卵	米 でん粉、小麦粉、油 砂糖 油、砂糖	生薑、にんにく 大根、レモン 玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、さやいんげん	884 2.4

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