



2月 こんだて表(中学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱やカになる		総量(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1木	行事食 ~節分献立~ わかめごはん	牛乳	いわしの生姜煮 干草和え けんちん汁 福豆	あぶらあげ とりにく いわし とうふ ちくわ だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう ●にんじん	もやし ●キャベツ ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく しょうが	●ごはん さとう さといも	ごまあぶら	748 33.2 2.7
2金	背割れコッペパン	ジョア (ブルーベリー)	ロングワインナーソースかけ さっぱりサラダ パンブキンポタージュ	ワインナー ベーコン	ジョア 牛乳	あかピーマン ●にんじん かぼちゃ パセリ	●キャベツ きゅうり カリフラワー きピーマン たまねぎ	パン さとう	ドレッシング	777 27.5 3.2
5月	バックうどん	牛乳	枝豆フリッター(2個) キャベツのごま和え 五目うどんの汁	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	●にんじん	●キャベツ もやし しいたけ だいこん えのきだけ しめじ はくさい ●ねぎ こんにゃく えだまめ	うどん さとう こむぎこ	ごま	758 35.1 2.7
6火	ごはん	牛乳	しぶせんしゅうまい(2個) 豚キムチ 大根の中華スープ	ぶたにく とうふ なると	牛乳 わかめ	ピーマン ●にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ●キャベツ ●ねぎ はくさいキムチ だいこん はくさい	●ごはん さとう しゅうまいのかわ	あぶら	752 30.7 2.9
7水	シュガー揚げパン	牛乳	ポテトサラダ ABCスープ ☆ヨーグルト	ツナ ワインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	●キャベツ きゅうり たまねぎ コーン だいこん はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ	あげあぶら ドレッシング マヨネーズ	800 28.8 2.7
8木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲焼きかまチーズ) かみなりこんにゃく 鶏ちゃんこ汁	たまご とりにく ちくわ とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	●にんじん いんげん にら	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが しめじ はくさい ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう	ごまあぶら	771 29.9 2.7
9金	チョコチップパン	牛乳	コーングラタン ツナサラダ トマトスープ	ツナ ベーコン	牛乳	●にんじん ブロッコリー トマト パセリ	●キャベツ たまねぎ だいこん コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	850 23.7 3.0
13火	~京都府の郷土料理~ ごはん	牛乳	鶏の照り焼き たいだん ゆばのみそ汁	とりにく あぶらあげ ゆば	牛乳	●にんじん いんげん きょうな	だいこん たまねぎ えのきだけ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう さといも		783 29.6 2.5
14水	ソフトフランスパン	牛乳	ハンバーグソースかけ コールスローサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	●キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	777 32.6 3.0
15木	ごはん	牛乳	さばの文化干し 厚揚げのそぼろ煮 なめこ汁	さば とりにく あつあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ だいこん しめじ はくさい ●ねぎ しょうが こんにゃく	●ごはん さとう	あぶら	905 29.5 3.0
16金	バックラーメン	コーヒー牛乳	肉まん 春雨サラダ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく ハム なると	コーヒー牛乳	●にんじん チンゲンサイ	もやし ●キャベツ にんにく たまねぎ メンマ ●ねぎ	ちゅうかめん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	758 25.4 3.1
19月	~愛媛県産献立~ ごはん	牛乳	ソースカツ おかか和え ぶるさと汁	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	はくさい もやし だいこん ●ねぎ しいたけ こんにゃく	●ごはん さとう パンこ	あげあぶら	757 26.3 2.8
20火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 肉じゃが 豆腐のすまし汁 いよかんゼリー	さわら ぶたにく とうふ	牛乳	●にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ だいこん しめじ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう じゃがいも いよかんゼリー	あぶら	777 31.5 2.1
21水	食パン (いちごジャム)	牛乳	スペイン風オムレツ(▲チキンのチーズ焼き) ごぼうサラダ 白菜のスープ	たまご かつおぶし ワインナー とりにく	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	●キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん コーン はくさい	パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング	766 27.0 3.0
22木	ごはん	牛乳	棒餃子 韓国風焼き肉 トッポギスープ	とりにく ぶたにく とうふ なると	牛乳	●にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし だいこん しいたけ ●ねぎ キャベツ	●ごはん さとう トッポギ ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま	799 32.0 2.4
26月	麦ごはん	牛乳	フルーツボンチ 冬野菜カレー キャンディーチーズ(2個)	とりにく	牛乳 チーズ	●にんじん トマト	みかん パイン にんにく ごぼう たまねぎ だいこん れんこん	●ごはん むぎ じゃがいも ぶどうゼリー ナタデココ	あぶら	884 27.1 2.5
27火	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) 切り干し大根のサラダ きのこ汁	とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん	しょうが にんにく だいこん もやし ●キャベツ ●しいたけ しめじ えのきだけ はくさい ●ねぎ	●ごはん でんぷん	あげあぶら ドレッシング	789 33.0 2.6
28水	スパゲッティー	牛乳	イタリアンサラダ ミートソース チョコクレープ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティー さとう チョコクレープ	あぶら ドレッシング	791 29.9 2.3
29木	ごはん	牛乳	かに玉(▲コーンシュウマイ) ホイコーロー わかめスープ	たまご かに ぶたにく なると とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン ●にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ ●キャベツ ●ねぎ えのきだけ	●ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	762 32.2 2.7

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

🍷 は中学3年生リクエストメニューです

学校給食摂取基準値 熱量: 830kcal たんぱく質: 27~42g 食塩 2.5g未満