令和３年度

２　月　献　立　表

新富町立富田中学校

太字：新富産　　17日：新富町地産地消の日

日 曜	献　立　名　　◇：加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あ　か】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂　質
1	麦ご飯　　牛乳	米 大麦	牛乳			722
	大根のそぼろ煮	砂糖　でん粉　サラダ油	豚肉　厚揚げ	玉ねぎ　**大根**　にんじん　しいたけ　枝豆	酒 おろししょうが 塩 醤油	27.1
火	茎わかめの酢の物	ごま　砂糖	茎わかめ　ツナ（まぐろ）	もやし　**きゅうり**　にんじん	酢　醤油　塩	20.2
2	チーズパン　　牛乳	チーズパン	牛乳			798
	五目中華スープ	ごま油　でん粉　パン粉　砂糖　サラダ油	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　竹の子　きくらげ　**にら**	とりガラスープ　醤油　塩　オイスターソース　おろしにんにく　こしょう　アミノ酸等	35.9
水	カツプエッグ　　【一食ケチャップ】		**卵**　ハム	コーン　グリンピース	塩　こしょう【ケチャップ】	29.2
3	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			796
	さつま汁　　【福豆◇】	**さつまいも**　ごま油	鶏肉　豆腐　みそ【大豆】	ごぼう　にんじん　**ねぎ**	おろししょうが　煮干し（片口鰯）	31.2
木	いわしの梅煮◇　　【ゆでもやし】	砂糖　米粉	いわし（魚）　みそ	梅肉【もやし】	☆醤油　みりん　しそ　塩【塩　☆醤油】	22.9
4	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			760
	寄せ鍋風煮	しらたき　マロニー	鶏肉　かまぼこ	**白菜**　にんじん　えのき　しいたけ　**ねぎ**	とりガラスープ　醤油　酒	26.6
金	金平れんこん	サラダ油　砂糖　ごま　ごま油	豚肉	れんこん　こんにゃく　にんじん	醤油　みりん	17.0
7	バーガーパン　【一食タルタルソース◇】　牛乳	バーガーパン　　【一食タルタルソース】	牛乳			830
	白身魚のフライ◇【ゆでキャベツ】	大豆油　パン粉　でん粉　米粉　コーンフラワー	すけそうだら（魚）	【キャベツ】		32.1
月	マカロニスープ	マカロニ　じゃがいも　サラダ油	ウインナー	玉ねぎ　にんじん　パセリ	【おろしにんにく　とりガラスープ　塩　こしょう】	30.2
8	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			781
	ほうとう汁	ほうとう麺	油揚げ　豚肉　みそ	かぼちゃ　にんじん　**ねぎ**	かつお節　だし昆布　醤油　酒	30.1
火	いんげんの卵とじ	サラダ油　砂糖	ちくわ　卵	いんげん　しめじ　竹の子　にんじん	醤油　塩	20.7
9	食パン　【メープルジャム◇】　牛乳	食パン【メープルジャム◇】	牛乳			797
	豚肉と豆のトマト煮	バター　砂糖	豚肉　大豆　白いんげん豆	にんじん　玉ねぎ　しめじ　トマト　グリンピース	塩　こしょう　ケチャップ　ウスターソース　デミグラスソース　赤ワイン	36.1
水	ズッキーニのサラダ	ごま油　砂糖	ハム	**ズッキーニ**　**きゅうり**　コーン	醤油　酢	24.6
10	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			779
	ドライカレー（ぐ）	サラダ油　砂糖　えんどう豆　ひよこ豆　レンズ豆　小豆　押麦　もち麦　玄米　赤米　たかきび	牛肉　豚肉　大豆	玉ねぎ　にんじん　**ピーマン**　トマト	ガーリック　とりガラスープ　ウスターソース　ケチャップ　醤油　塩　カレー粉　カレーフレーク　でんぷん分解物	26.3
木	ポテトスープ	じゃがいも		キャベツ　玉ねぎ　にんじん　コーン	とりガラスープ　塩　こしょう　洋スープストック	18.5
11 金	建国記念の日					
14	ホットドッグパン　　牛乳	ホットドッグパン	牛乳			700
	エッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム　卵	キャベツ　にんじん		29.2
月	米粉のミルクスープ	米粉	鶏肉　牛乳　生クリーム	玉ねぎ　にんじん　しめじ　ほうれん草	とりガラスープ　塩　こしょう	30.1
15	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			879
	鶏の唐揚げ　【ごま和え】　富田中リクエスト献立	大豆油　米粉　小麦粉【ごま　砂糖】	鶏肉	【ほうれん草　もやし　にんじん】	酒　薄口　おろししょうが　おろしにんにく【醤油】	33.2
火	みそ汁　　【チョコプリン◇】	じゃがいも【チョコプリン◇】	わかめ　豆腐　油揚げ　みそ	**白菜**　にんじん　**ねぎ**	煮干し（片口鰯）	28.8
16	黒糖パン　　牛乳	こくとうパン	牛乳			822
	チャンポン	中華麺　サラダ油	豚肉　いか　えび　ちくわ	にんじん　しいたけ　キャベツ	おろししょうが　おろしにんにく　とりガラスープ　醤油　豚骨スープ　塩　こしょう	37.6
水	アスパラのガーリックソテー	サラダ油	ウインナー	アスパラ　にんじん　コーン	塩　ガーリックパウダー　こしょう	25.8
17	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			733
	豆腐の中華煮	サラダ油　ごま油　でん粉	豆腐　豚肉	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　竹の子　しいたけ　もやし	塩　こしょう　醤油　オイスターソース	29.7
木	まだか漬け	砂糖	大豆　するめ　きざみ昆布	**千切り大根**　にんじん	酢　醤油　塩　一味唐辛子	18.1
18	チキンライス　　牛乳	米　バター　サラダ油	牛乳　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　グリンピース	ケチャップ　ウスターソース　塩	795
	白菜スープ		ベーコン	**白菜**　玉ねぎ　にんじん　**にら**	とりガラスープ　醤油　酒　塩	26.2
金	ほうれん草オムレツ	サラダ油　でん粉	卵	ほうれん草	でん粉発酵調味料　食用卵殻粉　甘味料	30.7
21	米粉パン　　牛乳	米粉パン	牛乳			815
	ラビオリスープ	ラビオリ		玉ねぎ　にんじん　キャベツ　小松菜　トマト　パセリ	とりガラスープ　醤油　塩　こしょう	43.1
月	カンパチのスパイス揚げ	小麦粉　米粉　大豆油	かんぱち（魚）		塩　こしょう　チリミックス　カレー粉　ガーリックパウダー　酒	25.9
22	減量赤かぶ青菜ごはん　　牛乳	米　大麦　砂糖	牛乳	赤かぶ漬け　大根葉　青じそ	酢　塩　アミノ酸糖　酸味料	702
	うどんすき	うどん　サラダ油　砂糖	牛肉　厚揚げ	しらたき　玉ねぎ　しいたけ　**白菜**　にんじん　**ねぎ**	酒　醤油	23.2
火	ピーナツなます	砂糖　ピーナツ		**大根**　にんじん　**きゅうり**	塩　醤油	18.5
23 水	天皇誕生日					
24	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			762
	筑前煮	サラダ油　さといも　砂糖	鶏肉　ちくわ	にんじん　れんこん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ　いんげん	酒　醤油　みりん	26.4
木	高菜とにらの油炒め	サラダ油　砂糖　ごま　ごま油	豚肉	もやし　コーン　にんじん　**にら**　たかな漬け	みりん　醤油	21.0
25	麦ご飯　　牛乳	米　大麦	牛乳			838
	豚キムチ丼（具）	サラダ油　砂糖　ごま油	豚肉	玉ねぎ　にんじん　もやし　白菜キムチ　えのき　**にら**	おろししょうが　おろしにんにく　酒　醤油　コチュジャン	30.3
金	さつまいもと大豆の甘辛揚げ	**さつまいも**　でん粉　大豆油　ごま　砂糖	大豆		醤油　みりん	23.6
28	コッペパン　　牛乳	コッペパン	牛乳			786
	スープスパゲティ	スパゲティ　サラダ油	ベーコン　鶏肉	玉ねぎ　にんじん　えのき　ほうれん草	おろしにんにく　洋スープストック　塩　こしょう	26.8
月	生クリーム和え		生クリーム	みかん　黄桃　パイン　バナナ		28.5