

2月 献立表



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	お か す	黄色の食品	赤色の食品	緑の食品	調味料	エネルギー	脂質(g)	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	火	黒糖パン	●ポークビーンズ ★コーンサラダ	パン ジャがいも 油	ぶた肉 だいず チーズ ハム ツナ	たまねぎ にんじん 青豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	にんにく ケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース 酢 しょうゆ	782 34.6	25.3 2.5	
2	水	白ご飯	●ポークカレー (具) ◎ ★フルーツポンチ◎	こめ ジャがいも さとう こむぎこ マーガリン いちごゼリー 杏仁豆腐	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ 青豆 もも みかん りんご	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレールー にんにく しょうが	862 21.8	22.4 2.3	
3	木	減量 コッペパン	●クリームシチュー ★ツナの酢の物 △節分豆	パン ジャがいも 油 バター ごま	とり肉 生クリーム ツナ 節分豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	白ワイン しょうゆ 酢 塩 こしょう	726 31.4	25.2 2.8	
4	金	白ご飯	●ホイコーロ ■中華スープ	こめ 油 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ぶた肉 あつあげ ベーコン	たけのこ キャベツ ピーマン 赤ピーマン にら にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 甜麺醬 しょうゆ 酒 トウバンジャン	766.0 29.0	26.0 2.1	
7	月	白ご飯	●ピピンバ (具) ■野菜スープ	こめ さとう 油 ごま油	牛肉 たまご ウインナー	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ にんにく しょうが 酒 みりん	740 28.3	21.6 2.7	
8	火	減量 コッペパン	◎ミートソーススパゲッティ ★大根サラダ	パン スパゲッティ 油	ぶたひき肉 だいず チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	にんにく トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ドレッシング	812 32.3	26.8 2.9	
9	水	白ご飯	●ぶりの照り焼き ★ゆでキャベツ ■けんちん汁	こめ	ぶり とうふ とり肉 油あげ	キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	しょうゆ 酒	705 35.0	18.0 2.0	
10	木	りんごパン	■肉団子スープ ★ブロッコリーサラダ	パン マロニー マヨネーズ	とりひき肉 ぶたひき肉 たまご	しいたけ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	しょうが しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	678 28.1	27.0 2.8	
11	金	建国記念の日								
14	月	ゆかりご飯	●千草焼き ■石狩汁 △チョコプリン	こめ ゆかり粉 バター さといも チョコプリン	千草焼き さけ とうふ みそ	にんじん ねぎ こんにゃく だいこん しいたけ	しょうが しょうゆ 酒 みりん	744 28.1	21.1 2.9	
15	火	コッペパン	■コーンポタージュ ★ほうれん草とウインナーのソテー	パン 米粉 バター	生クリーム ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草 キャベツ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	611 21.8	25.7 2.9	
16	水	振替休業日 (2月19日分)								
17	木	減量 コッペパン	◎クイッティオスープ ★かみかみごぼうサラダ ♪ひむか地産地消の日♪	パン クイッティオ ごま油 マヨネーズ ごま	とり肉 たまご えび	しめじ にんじん もやし ねぎ たけのこ ごぼう きゅうり とうもろこし	しょうゆ オイスターソース 酒 こしょう	729 28.2	26.9 2.8	
18	金	白ご飯	●鶏飯 (具) ★日向夏ドレッシングサラダ	こめ	とり肉 きんしたまご ハム	しいたけ にんじん こまつな キャベツ きゅうり つぼ漬け とうもろこし	酒 みりん 塩 ドレッシング しょうゆ	758 30.5	23.9 2.8	
21	月	麦ご飯	●ぶたじゃが ★わかめの酢の物	こめ むぎ ジャがいも さとう 油 ごま	ぶた肉 厚あげ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酒 酢	756 31.3	16.6 2.3	
22	火	ミルクパン	●かぼちゃのミートソース煮 ★もやしのごま和え	パン さとう ごま	牛ひき肉 ぶたひき肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ 青豆 もやし ほうれん草	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ	818 33.1	20.1 3.4	
23	水	天皇誕生日								
24	木	コッペパン	●米粉のクリームスパゲッティ ★グリーンサラダ	パン スパゲッティ 油 バター 米粉	ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ	807 30.3	30.6 3.1	
25	金	麦ご飯	●とり肉のからあげ ★そえ野菜 ■たまごスープ	こめ むぎ かたくり粉 油	とり肉 とうふ わかめ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	塩 酒 にんにく しょうゆ こしょう	815 33.2	28.8 2.2	
28	月	白ご飯	●いわしの甘露煮 ■野菜スープ	こめ	いわし ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	756 25.1	27.4 3.0	

※ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます (赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

～皆さんがリクエストしたおかずが登場します～

リクエストしたおかずには献立の横に◎マークをつけています。選んだ人の多かったおかずや友達のリクエストしたおかずなどを献立に取り入れています！