



令和2年度

2月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	○	ツナトースト	ツナ,チーズ	無塩パン,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,パセリ	893kcal 36.1g
		ポトフ	豚肉,ベーコン ウィンナーソーセージ	油,じゃがいも	セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ,かぶ	
		みかん			みかん	
2火	○	鰯の蒲焼丼	まいわし	米,でんぷん,小麦粉,油 三温糖,白ごま	しょうが	801kcal 30.1g
		鬼うちサラダ	大豆,ポークハム	油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	
		わかめの味噌汁	わかめ,豆腐,味噌		だいこん,ねぎ	
3水	○	スパゲティ・ペスカトーレ	えび,いか,帆立貝	スパゲティ,オリーブ油,油	にんにく,にんじん,玉葱,セロリ,パセリ	759kcal 29.9g
		ジュリエンスープ	ベーコン	油	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリ	
		サイダーゼリー	粉寒天	三温糖,サイダー	みかん缶,りんご缶,白桃缶	
4木	○	あんかけ丼	豚肉,かまぼこ	米,油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし 干し椎茸,たけのこ,きくらげ,はくさい ねぎ,こまつな	817kcal 30.3g
		華風スープ	たまご	油,でんぷん	玉葱,クリームコーン缶,ホールコーン こまつな	
		みかん			みかん	
5金	○	ごぼうご飯の照り焼き丼	鶏肉	胚芽米,油,三温糖,白ごま	ごぼう,にんじん,しょうが	739kcal 30.7g
		即席漬(ゆず)			きゅうり,キャベツ,はくさい,ゆず	
		アサリとなめこの味噌汁	豆腐,あさり,味噌		だいこん,なめこ,ねぎ	
8月	○	生姜ごはん		米	しょうが	767kcal 30.9g
		肉じゃが(ひじき入り)	豚肉,さつま揚げ,ひじき	じゃがいも,しらたき 竹輪,油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	
		きのこ汁	豚肉	油,でんぷん	しめじ,えのきたけ,玉葱,こまつな,はくさい	
9火	ジョア	麦ご飯		米,麦		867kcal 29.0g
		和牛肉のすき焼き	牛肉,焼き豆腐	油,三温糖,しらたき	干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ しゅんぎく	
		即席漬(レモン)			キャベツ,だいこん,レモン	
		ジョア・プレーン	ジョア(プレーン)			
10水	○	豚とエビのチリソース焼きそば	豚肉,えび	中華めん(卵無麺),油 でんぷん,小麦粉,油,三温糖	さやえんどう,にんにく,しょうが,ねぎ	827kcal 33.6g
		中華卵スープ	たまご	でんぷん,ごま油	玉葱,ねぎ,ほうれんそう	
		みかん			みかん	
12金	○	セルフヒレカツバーガー	豚肉	コッペパン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ	824kcal 36.7g
		はくさいのスープ	豚肉	油	はくさい,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	
		ブラウニーケーキ	たまご,牛乳	三温糖,バター,小麦粉,粉糖,ココア		
15月	○	胚芽米ごはん		胚芽米		763kcal 33.0g
		豚肉と厚揚げのみそいため	豚肉,生揚げ,味噌	油,三温糖,ごま油,でんぷん	しょうが,ピーマン,キャベツ 赤ピーマン,たけのこ,干し椎茸	
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	にんじん,ねぎ,干し椎茸,きくらげ チンゲン菜	
16火	ヨーグルト	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		797kcal 33.7g
		ソフトチーズ	ソフトチーズ			
		魚のアクアパッツア風	かんぱち	オリーブ油	玉葱,ミニトマト,にんにく,パセリ	
		キャロットポタージュ	牛乳,生クリーム	じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,玉葱,セロリ,ねぎ,パセリ	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
17水	○	きのこカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも 小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん まいたけ,えのきたけ	842kcal 29.8g
		大豆と茎わかめの和風サラダ	くきわかめ,大豆	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,しょうが	
		みかん			みかん	
18木	ジョア	小松菜ごはん	油揚げ	米	こまつな	717kcal 30.2g
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉,味噌	油,ごま	ブロッコリー	
		田舎汁	生揚げ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,水菜	
		ジョア・プレーン	ジョア(プレーン)			
19金	○	卵のせけチャップライス	鶏肉,たまご	米,バター,油,三温糖	セロリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム	772kcal 32.3
		わかさぎのマリネサラダ	わかさぎ(魚卵注意)	上新粉,小麦粉,油,三温糖	玉葱,にんじん,だいこん,ピーマン	
		ペイザンヌスープ	豚肉	じゃがいも	かぶ,玉葱,にんじん,キャベツ,とうもろこし	
22月	○	つけ麺	豚肉	中華めん(卵無麺),油	しょうが,ねぎ,にんじん,もやし ホールコーン,干し椎茸,こまつな	789kcal 32.6g
		真珠団子(もち米肉だんご)	豚肉,たまご	もち米,でんぷん,ごま油	しょうが,玉葱,干し椎茸	
24水		【給食なし：学年末考査1日目】				
25木		【給食なし：学年末考査2日目】				
26金	○	はちみつレモントースト		食パン,マーガリン,はちみつ	レモン	829kcal 29.6g
		チリコンカン	大豆,豚肉	油,小麦粉	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶 マッシュルーム	
		かぶのチャウダー	ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター,油	にんじん,かぶ,玉葱	
		みかん			みかん	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

※2/9(火)は、コロナ禍支援策の販売促進緊急対策事業に協力する為「牛肉」を使用します。

アレルギーなど諸事情により食べられない場合には、事前に担任もしくは学校栄養士までご連絡いただきますようお願いいたします。

裏面も
ご覧ください。