



# 2月分 献立予定表



平成 28 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
1	水	照り焼きナンピザ 牛乳 白菜と肉団子のスープ 紅茶ゼリー	ナン 砂糖 マヨネーズ パン粉 片栗粉 ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 たまご	玉葱 ホールコーン 小松菜 白菜 人参 もやし パセリ	797 36.6 32.1 2.7	2年生給食なし 職業体験	
2	木	わかめごはん 牛乳 味噌汁(芋・キャベツ) 豆腐ハンバーグ 温野菜	わかめごはん じゃが芋 パン粉 三温糖 ドレッシング	牛乳 味噌 さつまいも揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	*キャベツ ねぎ 玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー ホールコーン	759 30.3 16.2 4.2	2年生給食なし 職業体験	
3	金	二色そばろごはん 牛乳 味噌汁(豆腐・玉葱) しゃりしゃりピーンズ	ごはん 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ	牛乳 味噌 豚肉 たまご 豆腐 大豆 ミックスピーンズ	玉葱 ねぎ 小松菜 しょうが あおのり	910 33.6 29.6 2.9		
6	月	コッペパン 牛乳 白菜とベーコンのシチュー まさかりコロッケ 竹輪のサラダ	コッペパン バター コロッケ じゃが芋 油 ドレッシング	牛乳 ベーコン 竹輪	白菜 人参 パセリ 玉葱 きゅうり もやし *キャベツ ホールコーン	768 31.0 31.0 3.8		
7	火	ごはん 牛乳 豚汁 白菜のおかか和え 鯖の照り焼き	ごはん じゃが芋 三温糖	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 鯖 手もみかつお	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ 白菜 小松菜	775 33.6 17.1 2.6		
8	水	米粉ロールパン 牛乳 ベーコンと豆腐のスープ タンドリーフィッシュ ポテトサラダ	米粉ロールパン 油 じゃが芋 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 ヨーグルト 豆腐 ベーコン たまご めかじき ハム	小松菜 *キャベツ 玉葱 しょうが にんにく 人参 ホールコーン きゅうり	785 36.1 36.9 3.4		
9	木	ごはん 牛乳 味噌ワントンスープ チキンかつ ポイルキャベツ	ごはん ワントン 小麦粉 パン粉 油	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 たまご	人参 もやし 白菜 小松菜 ホールコーン *キャベツ	839 27.7 25.4 1.7		
10	金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 刻み漬け かぼちゃ挽肉サンド	ごはん じゃが芋 油 三温糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かぼちゃサンド	白菜 しらたき 人参 しめじ えのき ねぎ *キャベツ きゅうり たくあん	777 27.0 16.6 1.9	3年生給食なし	
13	月	スパゲティパペロンチーノ 牛乳 野菜たっぷりスープ チョコチップケーキ(手作り)	スパゲティ オリーブ油 マーガリン ホットケーキ粉 油 チョコチップ ココア	牛乳 豚肉 ベーコン たまご	玉葱 ピーマン 人参 小松菜 バジル にんにく パセリ キャベツ マッシュルーム もやし	792 26.9 29.0 2.3		
14	火	たんたん麺(中華麺) 牛乳 ハートのコロッケ 温野菜サラダ	中華麺 練りゴマ 片栗粉 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 コロッケ	玉葱 人参 ザーサイ しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー *キャベツ コーン	861 31.3 26.1 3.1		
15	水	給食はありません						
16	木	給食はありません						
17	金	ごはん 牛乳 味噌汁(豆腐・大根) 手作りメンチ ポイルキャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 油	牛乳 豆腐 味噌 豚肉 たまご	玉葱 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 大根	858 29.4 25.1 2.3	3年生給食なし	
20	月	ツナトースト 牛乳 洋風すいとん汁 オムレツ ブロッコリー	食パン マヨネーズ 白玉粉餅	牛乳 鶏肉 かまぼこ オムレツ	玉葱 パセリ 人参 干椎茸 ほうれん草 白菜 ブロッコリー	820 29.7 23.6 2.6		
21	火	ビビンバ(ごはん) 牛乳 わかめスープ 野菜チップス	ごはん じゃが芋 油 砂糖 白ゴマ ラー油	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく しょうが もやし ねぎ 人参 小松菜 蓮根 ごぼう ゴーヤ	803 26.7 24.9 2.0		
22	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 コーンクリームシチュー 春雨サラダ	丸型パン 油 バター 春雨 ドレッシング	牛乳 たまご 白身魚フライ ベーコン ハム	玉葱 ホールコーン パセリ *キャベツ きゅうり 人参	802 32.9 31.2 3.5		
23	木	油揚げごはん 牛乳 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の七味焼き ごま和え	ごはん 三温糖 白ゴマ	牛乳 油揚げ 豆腐 味噌 鯖 わかめ	ごぼう 干椎茸 人参 玉葱 ねぎ 葉ねぎ 小松菜 もやし しょうが	794 32.1 23.9 3.2	3年生給食なし	
24	金	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き ナムル	麦ごはん じゃが芋 バター 油 マヨネーズ 白ゴマ	牛乳 生クリーム 鶏肉 チーズ 竹輪 スキムミルク	玉葱 にんにく しょうが 人参 グリンピース パセリ 小松菜 もやし	877 28.8 26.0 2.7		
27	月	コッペパン 牛乳 焼きそば 中華スープ みかんゼリー(手作り)	コッペパン 中華蒸し麺 油 ゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ たまご	もやし *キャベツ 人参 たけのこ缶 干椎茸 ほうれん草 みかんジュース	803 29.3 24.4 3.1		
28	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼きたまご ブロッコリーおかか和え	ごはん じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉 厚焼きたまご 手もみかつお	人参 玉葱 しらたき グリンピース ブロッコリー	828 24.1 22.8 1.7	3年生給食なし	
						基準値	820 30.0 25.0 3.0	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分

\* 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。



\* 「\*」印のついている食材は南足柄産を使用しています。

\* 中学校のホームページでも予定献立表をご覧になれます。