



2月分 献立予定表



平成 30 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	金	ごはん 牛乳 豆腐と卵のスープ 豚キムチ炒め プリン(手作り)	ごはん 上白糖 ごま油 プリン	牛乳 豆腐 ベーコン かまぼこ たまご 豚肉	チンゲン菜 レタス *大根 キャベツ 人参 *白菜 キムチ もやし	858 33.6 24.6 2.5		
4	月	バターロールパン 牛乳 春雨スープ サーモンフライ 五目きんぴら	バターロールパン 春雨 油 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 なると 豚肉 サーモンフライ	キャベツ もやし 干し椎茸 *白菜 人参 ごぼう つきこん 小松菜	745 31.1 32.1 2.7		
5	火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの味噌煮 温野菜	ごはん 花麩 三温糖 ドレッシング	牛乳 たまご かまぼこ さば	*大根 小松菜 人参 *白菜 しょうが キャベツ ブロッコリー コーン	808 31.2 20.3 3.2		
6	水	黒パン 牛乳 クリームパスタ フルーツ和え	黒パン スパゲティ 油 ホワイトルー バター みかんゼリー	牛乳 ベーコン クリーム	人参 玉葱 *白菜 しめじ ほうれん草 マッシュルーム パイン缶 黄桃缶 洋ナシ缶	884 26.6 26.9 1.9		
7	木	ごはん 牛乳 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	玉葱 *大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン	888 38.9 30.4 2.9	から揚げ 1人2個	
8	金	わかめご飯 牛乳 肉団子スープ タンドリーフィッシュ ごま和え	わかめごはん 春雨 ごま 上白糖	牛乳 肉団子 めかじき ヨーグルト	干し椎茸 人参 キャベツ チンゲン菜 えのき ねぎ 玉葱 *白菜 もやし きゅうり	785 30.8 19.5 3.0		
11	月	建国記念日の日						
12	火	二色そばろ丼 牛乳 洋風すいとん 野菜チップス	ごはん 上白糖 油 白玉粉餅 さつま芋 じゃが芋	牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉 かまぼこ	人参 干し椎茸 もやし 小松菜 *白菜 れんこんチップス ごぼうチップス	905 34.4 25.6 1.9		
13	水	チョコカップケーキ(手作り) 牛乳 とろとろスープ スパゲティ・ミートソース	ホットケーキミックス 三温糖 ココア 油 チョコチップ マーガリン スパゲティ 片栗粉 バター	牛乳 たまご 豚ひき肉 ベーコン クラッシュ大豆	玉葱 マッシュルーム うらごし人参 パセリ *大根 人参 チンゲン菜 キャベツ もやし	934 35.4 32.8 2.7		
14	木	テストの為、給食はありません						
15	金	テストの為、給食はありません						
18	月	食パン 卵&和介 牛乳 チゲ汁 鮭のバター醤油焼き ツナサラダ	食パン 卵&和介 ごま油 マヨネーズ バター ドレッシング	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 鮭 ツナ	キムチ 白菜 人参 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	796 42.9 37.1 2.9	3年生 給食なし	
19	火	味噌ラーメン(ホットラーメン) 牛乳 チーズはんぺんフライ 切り干し大根煮 ワインゼリー	ホットラーメン 油 上白糖 ワインゼリー	牛乳 豚肉 なると 油揚げ チーズはんぺんフライ	コーン もやし メンマ ねぎ キャベツ 人参 きぬさや	872 33.4 28.0 3.0		
20	水	セサミトースト 牛乳 コーンクリームシチュー ポイルウィンナー ブロッコリードレッシング和え	食パン マーガリン ごま 練りごま グラニュー糖 さつま芋 ホワイトルー バター 油 ドレッシング	牛乳 コーンクリーム 鶏肉 ウィンナー	コーン 玉葱 パセリ ブロッコリー	846 30.1 37.6 3.0	ウィンナー 1人2本	
21	木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 味噌カツ ナムル	ごはん ワンタン パン粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 たまご	キャベツ チンゲン菜 干し椎茸 白菜 玉葱 小松菜 もやし 人参	884 32.5 25.7 2.7		
22	金	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶりの照り焼き おかか和え	ごはん 油 三温糖	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ぶり かつお節	干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ 人参 小松菜 もやし	788 32.9 20.5 1.7	3年生 給食なし	
25	月	ナン ジョア(ブルーベリー) キーマカレー 中華サラダ 紅茶ゼリー(手作り)	ナン 油 カレールー バター 春雨 ドレッシング 紅茶ゼリー	ジョア(ブルーベリー) 豚ひき肉 クラッシュ大豆 ロースハム	うらごし人参 玉葱 マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり	763 24.2 21.6 3.1		
26	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 大根サラダ	ごはん 油 上白糖 かき油 片栗粉 ごま油 ドレッシング	牛乳 豆腐 豚ひき肉 揚げ餃子 わかめ	ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 大根 きゅうり コーン	927 31.5 28.0 2.1	揚げ餃子 1人2個	
27	水	フォカッチャ メープル風ソップ & マーガリン 牛乳 パンネのトマトソース 鶏ウイング煮 温野菜	フォカッチャ メープル&マーガリン パンネ じゃが芋 上白糖 片栗粉 三温糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏ウイング	玉葱 マッシュルーム なす キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	723 33.1 25.7 3.0	3年生給食なし 鶏ウイング 1人2本	
28	木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チキンマリネ リザーブ【プチアイスクレーム】	麦ごはん 油 じゃが芋 カレールー バター アイスクレーム	牛乳 豚肉 サラダチキン	玉葱 人参 えだまめ コーン もやし	880 27.8 26.5 2.1	リザーブ給食	
						基準値	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。
- しるし(*)のついている食材は南足柄産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧になれます。