

学校給食献立表

| 日曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|-----|--------------|---------------|--|---|---|--|-----------|---------|---------|------------|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 2月 | ごはん | 牛乳 | 【頸城中リクエスト】 鶏肉のから揚げ みかんサラダ ミネストローネ | 牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン 大豆 | 米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも 砂糖 | にんにく しょうが キャベツ みかん 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ トマト | 794 | 28.7 | 26.4 | 1.9 |
| 3火 | 桃色 ちらしずし | 牛乳 | 【食育の日：ひなまつり】 お花のハンバーグ 小松菜の磯マヨ和え 桃の節句のすまし汁 デザート | 油揚げ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 のり 豆腐 かまぼこ わかめ 豆乳 | 米 黒米 砂糖 米油 でんぷん ノエッグマヨネーズ | 干しいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご | 757 | 26.3 | 24.4 | 2.8 |
| 4水 | ごはん | 牛乳 | さばのカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁 | 牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳 | 米 米油 砂糖 じゃがいも ごま | 大根 にんじん こんにやく 葉ねぎ ごぼう 白菜 長ねぎ | 774 | 34.0 | 25.8 | 2.2 |
| 5木 | ゆで中華麺 | 発酵乳 (プレーン) | みそラーメン ミニ春巻き 切り干しパンサンスー | 発酵乳 豚肉 みそ | 中華麺 砂糖 米油 はるさめ 小麦粉 米粉 ごま油 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根 | 760 | 26.7 | 19.6 | 2.6 |
| 9月 | キャロット ライス | 牛乳 | キャロットライスの ホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココア豆 | 牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 ひじき ハム 大豆 | 米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ココア | にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン | 761 | 29.7 | 18.4 | 2.5 |
| 10火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 鱈の甘酒みそ焼き とうなのツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ | 牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉 | 米 甘酒 ノエッグマヨネーズ じゃがいも | 冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉 | 752 | 34.0 | 23.0 | 1.9 |
| 11水 | コッペパン | 牛乳 | みかんジャム 手作りチーズオムレツ マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ | 牛乳 ツナ チーズ 卵 ウインナー | コッペパン 砂糖 ノエッグマヨネーズ マカロニ 米油 じゃがいも | みかん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 白菜 にんじん | 753 | 32.4 | 27.2 | 3.2 |
| 12木 | ごはん | 牛乳 | ホキのごまだれがけ じゃがいものきんぴら もやしのみそ汁 | 牛乳 ホキ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆 | 米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも | にんじん ごぼう こんにやく 葉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ もやし 小松菜 | 745 | 30.9 | 21.7 | 2.4 |
| 13金 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐 | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ | 米 小麦粉 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん | キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし 小松菜 にんじん にんにく 大根 干しいたけ メンマ 長ねぎ | 771 | 28.9 | 23.6 | 2.0 |
| 16月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのツナビビンバ チゲ風スープ 角チーズ | 牛乳 ツナ 大豆 なると 厚揚げ みそ チーズ | 米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも | にんにく しらたき 切干大根 にんじん 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ キムチ 葉ねぎ しょうが | 763 | 32.1 | 24.8 | 2.4 |
| 17火 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー 春雨サラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | 米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 砂糖 ごま油 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 小松菜 | 760 | 26.9 | 19.5 | 2.2 |
| 18水 | ごはん | 牛乳 | 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト もずくのみそ汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり 豆腐 もずく | 米 米油 ごま じゃがいも | しょうが キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん 大根 小松菜 長ねぎ | 733 | 28.1 | 21.9 | 2.2 |
| 19木 | ゆでうどん | 牛乳 | かきたまうどん汁 さくさく小魚 青大豆とわかめのあえもの | 牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 卵 片口いわし 青大豆 わかめ | ゆでうどん でんぷん 砂糖 ごま油 ごま | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ | 726 | 33.5 | 19.1 | 2.5 |

一食平均エネルギー：758 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：22.7 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。