



2月 給食献立予定表



令和5年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	しょうゆラーメン	○	ミニ肉まん 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なたと わかめ ミニ肉まん ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ねぎ メンマ 小松菜 大根 人参	768 kcal 31.8 g 16.8 g 2.7 g
2 金	<節分献立> ごはん	○	いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁 福豆	牛乳 いわしのしょうが煮 鶏肉 ひじき 大豆 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも 黒糖	人参 ごぼう いんげん こんにやく 白菜 ねぎ	735 kcal 28.3 g 17.0 g 3.1 g
5 月	ごはん	○	メンチカツ ポテトサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 メンチカツ ロースハム 凍り豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 小松菜	786 kcal 23.4 g 20.7 g 2.8 g
6 火	わかめごはん	○	厚焼きたまご もやしのひき肉炒め いもだんご汁 野菜果実ゼリー	牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉	わかめごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 いももち 野菜果実ゼリー	人参 もやし なら 白菜 大根 しめじ	842 kcal 26.3 g 26.1 g 3.0 g
7 水	ごはん	○	さわらの西京焼き きんぴらごぼう みそちゃんこ汁	牛乳 さわら さつま揚げ 油揚げ 肉だんご	ごはん 米油 さとう ごま	人参 ごぼうこんにやく いんげん 干しいたけ ねぎ 大根 白菜 えのき しめじ	781 kcal 30.4 g 22.0 g 2.3 g
8 木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シューマイ カニかま	焼きそば 米油 さとう ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 小松菜 きゅうり	878 kcal 35.8 g 23.5 g 3.4 g
9 金	<減塩献立> ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 ビーフン 米油 さとう ごま油	キャベツ チンゲンサイ 人参 ほうれん草 干しいたけ ねぎ	755 kcal 28.2 g 20.6 g 2.4 g
13 火	食パン	○	りんごジャム 手作りハンバーグデミグラスソースがけ フレンチサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 豚肉 卵 生クリーム	食パン パン粉 バター 米油	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	983 kcal 35.6 g 33.3 g 2.3 g
14 水	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 昆布 わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご こんにやく きゅうり 大根 バナナ もも パイナップル みかん	895 kcal 25.4 g 23.9 g 4.2 g
15 木	わかめうどん	○	きびなごのかりかりフライ(3本) おかかあえ	牛乳 鶏肉 わかめ なたと きびなごかりかりフライ かつお節	ソフトめん 大豆油 ごま	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	748 kcal 33.2 g 17.4 g 3.2 g
16 金	ごはん	○	さばのサラサ焼き スタミナ炒め もやしのみそ汁	牛乳 さばのサラサ焼き 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	人参 玉ねぎ なら ねぎ もやし	803 kcal 31.3 g 28.9 g 2.8 g
19 月	三色丼	○	糸かまサラダ なめこ汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 卵 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも	玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ きゅうり 人参 なめこ ねぎ はるか	760 kcal 32.7 g 17.7 g 3.3 g
20 火	フルーツクリームパン	○	肉だんご ブロッコリーのサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 肉だんご ベーコン	コッペパン 米油 さとう ホイップクリー ム	みかん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参 セロリ	962 kcal 29.3 g 46.8 g 3.4 g
21 水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ おでん	牛乳 納豆 塩昆布 さつま揚げ うずら卵 野菜ミックスボール ちくわ 昆布	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり 人参 こんにやく	750 kcal 31.3 g 19.1 g 2.9 g
22 木	マーボーめん	○	いかと小松菜のあえもの 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 いか	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 杏仁豆腐	たけのこ 玉ねぎ 人参 もや し なら ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	834 kcal 36.0 g 21.8 g 2.7 g
26 月	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚の香味焼き ごぼうサラダ 豚汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 赤魚 ひき割り大豆 豚肉 豆腐 大豆 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにやく	834 kcal 33.3 g 26.9 g 2.7 g
27 火	黒糖パン	○	鶏肉のガーリック焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒糖 オリーブ油 米粉	キャベツ きゅうり コーン 人参 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	828 kcal 34.4 g 20.9 g 3.2 g
28 水	<受験生応援献立> ソースカツ丼	○	干草あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 パン粉	キャベツ きゅうり 人参 もやし 大根 えのき ねぎ	823 kcal 27.1 g 14.5 g 3.8 g
29 木	白ごまタンタンうどん	○	もやしのラー油あえ シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	ソフト麺 米油 ごま ごま油 シークワサーゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ もやし 小松菜	804 kcal 33.4 g 22.5 g 2.4 g

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



2月栄養価平均 エネルギー819kcal たんぱく質30.9g 脂質23.2g 食塩相当量3.0g