



# [ 予 定 献 立 表 ]



表郷中学校

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	I類・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○	さんまの蒲焼き 切り干し大根のカレー炒め 具だくさん汁	牛乳 さんま ウィンナー 凍り豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも	切干しいたごん 小松菜 にんじん 玉葱 こまつな	800 kcal 28.5 g 30.5 g 2.9 g
3火	塩タンメン	○	しゅうまい もやしのラー油あえ	豚肉 なたと 牛乳 焼売	中華めん 油 ごま油 白ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	703 kcal 33.3 g 23.1 g 3.9 g
4水	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン ワカメサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ご ま ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ だいごん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 きくらげ	769 kcal 33.3 g 22.2 g 2.4 g
5木	黒砂糖コッペパン	○	バリバリサラダ さつまいもシチュー りんご ピピチーズ	牛乳 系かまぼこ 鶏肉 チーズ	黒砂糖コッペパン ぎょうざの皮 油 オリーブ油 三温糖 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 しめじ りんご	812 kcal 29.5 g 25.3 g 3.0 g
6金	そばごぼはん	○	ほうれん草サラダ すまし汁 桃の杏仁豆腐	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ 白ごま	えだまめ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい しめじ 小松菜	744 kcal 25.8 g 23.9 g 3.2 g
10火	スバゲティナポリタン <目の愛護デーメニュー>	○	グリーンサラダ ブルーベリーゼリー	ウィンナー 牛乳 チーズ	スバゲティ オリーブ油 無塩バター フレンチドレッシング ブルーベリーゼリー	にんじん 玉葱 ビーマン キャベツきゅうり とうもろこし	642 kcal 22.4 g 21.3 g 3.4 g
11水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 みそ煮込みおでん キャベツの塩昆布漬け	牛乳 納豆 がんもどき 竹輪 鶏肉 こんぶ みそ 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 板こんにやく 三温糖 ごま油	にんじん だいごん 干し椎茸 キャベツ きゅうり	728 kcal 31.0 g 21.1 g 2.2 g
12木	コッペパン	○	白身魚フライ タルタルソース イタリアンサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ	コッペパン 油 三温糖 パン粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 ほうれんそう とうもろこし	818 kcal 32.1 g 25.3 g 3.4 g
13金	チャーハン	○	肉団子2個 小松菜とひじきのナムル 五目スープ みかん	チキンハム 炒り玉子 牛乳 肉だんごひじき 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 油 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし 玉葱 はくさい えのきたけ みか ん	711 kcal 26.6 g 19.5 g 3.2 g
16月	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンの炒め物 いも汁	牛乳 さば ベーコン 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 さといも	キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ だいごん なめこ 糸こんにやく ねぎ	858 kcal 34.6 g 29.1 g 3.5 g
17火	きのこうどん	○	じゃこあえ まっくろくろすけ5個	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	ソフト麺 三温糖 ごま油 白ごま 白玉もち 黒すりごま	にんじん ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 とうもろこし フロッコリー だいごん	1065 kcal 40.0 g 22.7 g 5.3 g
18水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮3個 ほうれん草のいりごまあえ すき焼き風煮	牛乳 わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油中さら糖 白ごま ごま油 車ひ 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん 糸こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ	750 kcal 27.8 g 25.1 g 2.7 g
19木	食パン <福島健康応援メニュー>	○	はちみつ&マーガリン ポテトのチーズ焼き ポパイサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 ツナ チーズ サラダチキン 木綿豆腐 ベーコン ビーンズ	コッペパン はちみつ&マーガリン じゃがいも 三温糖 油	玉葱 とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ トマト ぶなしめじ	798 kcal 35.1 g 32.3 g 4.0 g
20金	麦ご飯	○	チキンカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油じゃがいも カレールウ	にんじん 玉葱 小松菜 キャベツ きゅうり	792 kcal 26.6 g 25.9 g 3.2 g
24火	焼きそば	○	海藻サラダ スイートポテト	豚肉 あおのり 牛乳 海藻ミック ス 系かまぼこ	中華めん なたね油 三温糖 ごま 油 スイートポテト	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ビーマン きゅうり	828 kcal 35.8 g 36.4 g 4.0 g
25水	麦ご飯	○	きびなごフライ2個 親子煮 フロッコリーのおかかチーズ和え	牛 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 きびなご チーズ 削り節	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油	にんじん 玉葱 糸こんにやく ねぎ フロッコリー キャベツ	776 kcal 35.1 g 25.4 g 3.0 g
26木	コッペパン	○	クリームゴールド 鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ	玉葱 パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし とうもろこし マッシュルーム	825 kcal 28.5 g 38.8 g 4.1 g
27金	麦ご飯	○	いかのかりんとう揚げ 大豆のいそ煮 すいとん汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま すいとん	にんじん 糸こんにやく いんげん ごぼう だいごん 小松菜 ねぎ	808 kcal 34.0 g 23.6 g 3.5 g
30月	麦ご飯	○	パオス2個 豚キムチ 五目エッグスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま かたくり 粉	はくさい なら ねぎ にんじん 玉葱干し椎茸	780 kcal 29.8 g 27.1 g 3.0 g
31火	麦ご飯	○	たらのピザソース焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 たら チーズ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ ビーマン 糸こんにやく ごぼう にんじん いんげん だいごん ねぎ 小松菜	705 kcal 32.6 g 19.4 g 3.0 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※給食は、市の測定機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

月栄養価平均値	804 kcal 30.6 g 25.7 g 3.1 g
---------	---------------------------------------