

[2月 予定献立表]



表鄉中学校

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
2月 2月	麦ごはん	○	牛肉入りコロッケ もやしのひき肉炒め 芋だんご汁	牛乳 牛肉 鶏肉 大豆ミート 豚肉	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 ひとくちいももち じゃがいも	にんじん もやし にら はくさい しめじ ねぎ	815 kcal 27.8 g 21.6 g 2.9 g
3月 3月	節分メニュー みそらーめん	○	中華サラダ 節分豆	牛乳 豚肉 なると 中華くらげ 節分豆	中華めん ごま油 はるさめ ごま さとう 油	にんじん キャベツ にら ねぎ きゅうり もやし	714 kcal 32.2 g 17.9 g 2.7 g
4月 4月	麦ごはん	○	さばの南部焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 さば かつお節 豚肉 豆腐	麦ごはん ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	776 kcal 32.8 g 18.4 g 2.9 g
5月 5月	コッペパン	○	ミニチカツ フレンチサラダ シチュー	牛乳 チキンハム 鶏肉	コッペパン 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし にんじん しめじ	766 kcal 32.3 g 28.3 g 3.1 g
6月 6月	麦ごはん	○	五目厚焼き玉子 野菜のごま酢和え 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 チキンハム 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 油 車ふ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 玉葱 こんにゃく さやいんげん 干しいたけ	747 kcal 29.6 g 22.5 g 2.5 g
9月 9月	麦ごはん	○	たらのごま味噌焼き 切り干し大根の炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 まだら 鶏肉 豆腐	麦ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	切干しだいこん こまつな 干しいたけ にんじん だいこん	742 kcal 31.8 g 17.4 g 2.9 g
10月 10月	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布漬け	牛乳 鶏肉 油あげ なると 昆布 ちくわの磯辺あげ	ソフト麺 油 ごま油	にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり 干しいたけ	830 kcal 33.8 g 26.8 g 3.4 g
11月 11月	建国記念の日						
12月 12月	3-1リクエストメニュー ハニートースト	○	ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉	食パン はちみつ バター 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	プロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 バセリ トマト	785 kcal 27.8 g 29.7 g 3.1 g
13月 13月	3-2リクエストメニュー 麦ごはん	○	から揚げ 海藻サラダ にら玉みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豆腐 卵	麦ごはん かたくり粉 油 ぶどうゼリー	だいこん きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ にら	779 kcal 34.2 g 20.0 g 3.5 g
16月 16月	減塩メニュー 麦ごはん	○	金山納豆 ほうれん草のいりごまあえ みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 がんもどき 鶏肉 ちくわ	麦ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく	713 kcal 30.7 g 20.6 g 2.4 g
17月 17月	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 チキンハム ウインナー	オリーブ油 バター 小麦粉 油 さとう みかんゼリー	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	812 kcal 31.7 g 16.7 g 2.7 g
18月 18月	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き おひたし のっべい汁	牛乳 鶏肉 わかめ かつお節 油あげ	麦ごはん さとう さといも かたくり粉	しょうが ににく キャベツ もやし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	757 kcal 33.1 g 13.5 g 3.0 g
19月 19月	コッペパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスピーンズ 豚肉 ツナ	食パン 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ だいこん きゅうり にんじん バセリ とうもろこし トマト	751 kcal 35.3 g 23.5 g 2.9 g
20月 20月	麦ごはん	○	ぎょうざ もやしのナムル 八宝菜	牛乳 豚肉 いか ぎょうざ	麦ごはん さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし ほうれんそう にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜 干しいたけ	769 kcal 26.9 g 19.3 g 3.0 g
23月 23月	天皇誕生日						
24月 24月	緑替休業日						
25月 25月	麦ごはん	○	豚肉のアップルソース焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 厚あげ	麦ごはん さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	784 kcal 29.8 g 24.0 g 2.5 g
26月 26月	麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 千草あえ 具沢山汁	牛乳 卵 豆腐 かつお	麦ごはん 油 さとう ごま かたくり粉 さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん こまつな	718 kcal 31.1 g 16.7 g 2.5 g
27月 27月	受験応援メニュー カツカレー	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ チキンカツ かまぼこ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にんじん きゅうり えだまめ	869 kcal 30.6 g 24.1 g 3.8 g

※ 材料等の都合により、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の検査を行い、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。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

月平均栄養価