

# 令和5年 2月 献立予定表

中学校B

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
1日 (水)	麦ご飯 厚揚げ入りマーボー大根 ベーコンともやしの炒め物 フルーツミックス 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく もやし みかん(缶) パイナップル(缶)	ご飯 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油	830 26.1 ナタデココ
2日 (木)	コッペパン 肉団子と白菜のスープ(肉団子) ポテトチーズ煮 りんご 牛乳	鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん にら パセリ	はくさい しょうが たまねぎ りんご	パン 【乳 大豆】 春雨 でん粉 水あめ じゃがいも	ごま油 大豆油	764 26.9
3日 (金) 節分にちなんだ 鉄たっぷり 給食の日	ご飯 いわしの梅煮 小松菜とはんぺんの煮浸し 野菜のみそ汁 節分豆 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 さつま揚げ 【小麦 大豆】 みそ 大豆	牛乳	こまつな にんじん	梅肉 だいこん はくさい	ご飯 砂糖 でん粉 さといも		738 31.1
6日 (月)	ソフト麺カレーソースかけ (ソフト麺 カレーソース) チンゲンサイともやしのソテー みかん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ みかん(缶)	ソフト麺 じゃがいも	カレールウ 【小麦 りんご】 油	746 27.8
7日 (火)	ご飯 さばのみそ煮 白菜の煮浸し 沢煮椀 牛乳	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん ごぼう 乾しいたけ	ご飯 砂糖		780 32.9 こんにゃく
8日 (水)	ご飯 厚焼き卵 大根と豚肉のうま煮 ツナとキャベツの炒め物(ツナ) 牛乳	卵【小麦】 豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん しょうが キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	大豆油 油 米油	799 31.3 こんにゃく
9日 (木) 歯(は)っぴー 給食の日	コッペパン チキンの米粉クリームシチュー 大根とわかめのサラダ (青じそドレッシング) 炒り煮干し マーシャルピーンズ 牛乳	鶏肉	チーズ 牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	パン 【乳 大豆】 じゃがいも 米粉	油 青じそ ドレッシング マーシャル ピーンズ 【大豆 乳】	846 34.4
10日 (金) ふるさとの日 給食 福井産給食	麦ご飯 しいらとさつまいものごまがらめ 小松菜とキャベツのドレッシング炒め (ノンエッグドレッシング) みそ汁 けんげら 牛乳	しいら ベーコン 豆腐 みそ 大豆粉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	ご飯 麦 さつまいも でん粉 砂糖 水あめ	油 ノンエッグ ドレッシング 【大豆】 ごま	859 28.9

\* □ はその他の食べ物です。

\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

\* [ ] は、アレルギーです。

\* 給食の「油」は菜種油を使用しています。

\* 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

\* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

福井県の食材を使っています。 今月は . . .

米(いちほまれ) 麦 米粉 豆腐 しいら 飛び魚フライ 納豆 けんげら です。



今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		792Kcal	29.7g	19.8g	119.5g

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
13日 (月)	ご飯 飛び魚フライ ソース キャベツのごま油炒め のっぺい汁 牛乳	飛び魚 かまぼこ 【小麦 大豆】	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん  ねぎ	ご飯 パン粉 でん粉 さといも	油 ごま油	742 28.4
14日 (火)	麦ご飯 肉じゃが 煮なます 味付け煮干し のりふりかけ 牛乳	豚肉 打ち豆 油揚げ	煮干し のり 青のり 【小麦 大豆】 牛乳	いんげん にんじん	たまねぎ だいこん	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	油 ごま油	836 31.4 こんにやく
15日 (水)	ご飯 春巻き 八宝菜 パインアップル 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ しょうが はくさい パインアップル(缶)	ご飯 小麦粉 春雨 砂糖 米粉 粉あめ でん粉	大豆油 ラード ショートニング 油 ごま油	901 25.2
16日 (木)	コッペパン 鶏肉と野菜のケチャップ煮 かぶとキャベツのスープ みかん 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ しめじ セロリ かぶ キャベツ みかん	パン 【乳 大豆】 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	750 34.8
17日 (金) ふるさと 給食の日	ご飯 小揚げの含め煮 ごま和え さつま汁 牛乳	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	しゅんぎく にんじん  ねぎ	はくさい だいこん しょうが	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま	761 28.5
20日 (月)	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め ブロッコリー みそ汁 ヨーグルト 牛乳	豚肉 豆腐 みそ	ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく はくさい なめこ  ねぎ	ご飯 麦	油	795 33.9
21日 (火)	ご飯 きびなごのかりかりフライ 豚肉と野菜のみそ炒め にゅうめん汁 牛乳	きびなご 豚肉 みそ かまぼこ 【小麦 大豆】	牛乳	いんげん にんじん	しょうが キャベツ たけのこ えのきたけ たまねぎ  ねぎ	ご飯 水あめ 米粉 じゃがいも でん粉 玄米粉 砂糖 そうめん	パーム油 米油 油	755 32.0
22日 (水)	ご飯 高野豆腐のすき焼き風煮 青菜とキャベツのソテー 小魚佃煮 牛乳	豚肉 凍り豆腐	しらす干し 寒天 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ  ねぎ	ご飯 ふ じゃがいも 砂糖 水あめ	油	769 28.0 こんにやく
23日 (木)	天 皇 誕 生 日							
24日 (金)	ご飯 煮込みハンバーグ(ハンバーグ) 切干し大根のサラダ (減塩和風ドレッシング) 野菜と丸麦のスープ 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	切干しだいこん たまねぎ キャベツ セロリ	ご飯 砂糖 パン粉 だん粉 麦	減塩和風 ドレッシング	830 27.2
27日 (月)	ご飯 野菜しゅうまい 豆乳なべ風スープ ひじきとれんこんの炒め煮 牛乳	豚肉【大豆】 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ ちくわ 【小麦 大豆】	ひじき 牛乳	ほうれんそう みずな にんじん	とうもろこし たまねぎ しょうが はくさい れんこん	ご飯 でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖	ラード 油	793 27.3
28日 (火)	ご飯 納豆(たれ) じゃがいものカレーきんぴら みそ汁 牛乳	納豆 豚肉 みそ	牛乳	いんげん にんじん	だいこん たまねぎ  ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 ふ	たれ 【小麦 大豆 鯖】 油	748 28.3

\*   はその他の食べ物です。

\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

\* [ ] は、アレルギーです。

\* 給食の「油」は菜種油を使用しています。

\* 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

\* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

### ドレッシング、調味料等の成分

9日 (木)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
	マーシャルピーンズ	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ブドウ糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン【大豆】 香料
10日 (金)	ノンエッグドレッシング	菜種油 大豆油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物
24日 (金)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 玉ねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのことエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
28日 (火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢