

# 令和6年2月 予定献立表

松陵中学校

日	曜日	主食	献立名	使われている食品（献立名の行ごとに使用食品を明記）			えいよつか エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のものになる	緑 体の調子を整える	
1	木	ごはん 牛乳	肉じゃが 小松菜と切り干しのひたし 	豚肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 切り干し大根 人参	E 680 kcal P 24.1 g F 12.6 g C 127.2 g 塩 1.6 g
2	金	ごはん 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンスープ キャベツの名田庄漬和え	ホキ 鶏肉	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぶん ビーフン	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ キャベツ 大根 生姜 しそ	E 798 kcal P 33.6 g F 26.4 g C 111.0 g 塩 2.8 g
5	月	ごはん 牛乳	鶏肉の梅マヨネーズ焼き ふるさと汁 とろろ昆布 みかんクリーム大福 	鶏肉 あげ 昆布 ホイップクリーム(乳成分)	エッグフリーマヨ(大豆油) 里いも 砂糖 餅粉 砂糖 麦芽糖 でんぶん 水あめ	梅肉 白菜 人参 えのき ねぎ 東浦みかん	E 841 kcal P 31.1 g F 30.6 g C 119.6 g 塩 2.8 g
6	火	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のバーベキュー炒め パンブキングラタン 節分豆	豚肉 おから 豆乳 大豆	油 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ ショートニング でんぶん	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ コーン にんにく かぼちゃ 玉ねぎ	E 685 kcal P 29.4 g F 24.1 g C 93.8 g 塩 3.4 g
7	水	パン 牛乳	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーの酢醤油和え お茶プリン	きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 豆乳	小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー 抹茶	E 820 kcal P 25.6 g F 38.3 g C 102.7 g 塩 3.8 g
8	木	ごはん 牛乳	スタミナ丼 五目スープ	豚肉 ベーコン 豆腐	砂糖 ごま油 しらたき ごま油	人参 玉ねぎ もやし ニラ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく	E 705 kcal P 28.2 g F 19.3 g C 110.9 g 塩 3.2 g
9	金	ごはん 牛乳	焼餃子 トック ブロッコリーの和え物	豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぶん 水あめ 米粉 でんぶん 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが 白菜 人参 もやし しめじ チンゲンサイ にんにく 生姜 ブロッコリー	E 745 kcal P 24.0 g F 16.6 g C 129.6 g 塩 2.2 g
13	火	ごはん 牛乳	県産サゴシフライ 肉団子のスープ きゅうりの塩もみ 	サゴシ(サワラ) 鶏肉 豚肉 ベーコン	パン粉 小麦粉 でんぶん 油 でんぶん チキンオイル 大豆油 水あめ 油	人参 キャベツ もやし パセリ きゅうり	E 667 kcal P 22.2 g F 25.5 g C 80.8 g 塩 3.4 g
14	水	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜スープ キャベツときゅうりの県産梅風味和え	鶏肉 豚肉 豚肉	ラード 油 砂糖 でんぶん 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅 しそ	E 754 kcal P 27.9 g F 20.8 g C 117.2 g 塩 3.1 g
15	木	ごはん 牛乳	鶏肉の揚げ照り煮 冬野菜のみそ汁 小松菜とコーンのソテー 水ようかん	鶏肉 豆腐 みそ 寒天	でんぶん 砂糖 油 こんにゃく 油 小豆 黒砂糖 砂糖	大根 白菜 人参 ねぎ 小松菜 コーン	E 957 kcal P 36.2 g F 33.9 g C 132.2 g 塩 3.4 g
16	金	ごはん 牛乳	江戸っ子煮 野菜とささみの酢醤油あえ 	牛肉 高野豆腐 大豆 鶏肉(ささみ)	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ えだまめ キャベツ 人参 コーン	E 743 kcal P 32.1 g F 17.7 g C 122.6 g 塩 1.9 g
19	月	ごはん 牛乳	揚げと白ねぎの和風カレー 国産ヒレカツ(カレー用) 小松菜とコーンのサラダ	豚肉 揚げ 豚肉	じゃが芋 油 パン粉(大豆粉) 小麦粉 油 油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 870 kcal P 30.9 g F 29.4 g C 126.3 g 塩 3.2 g
20	火	パン 牛乳	ウインナーのマリアナソース煮 野菜のドレッシング和え	ウインナー	じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 油 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 787 kcal P 26.6 g F 28.0 g C 110.0 g 塩 4.5 g
21	水	ごはん 牛乳	プリのミンチカレーフライ 芋がゆ風スープ ポイルブロッコリー 	プリ シイラ ベーコン	パン粉 でんぶん 油 米 さつまいも 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー	E 964 kcal P 32.3 g F 27.6 g C 148.2 g 塩 4.2 g
22	木	ごはん 牛乳	梅ごはん 豚肉と大根の煮物 白菜の和え物 	豚肉 絹厚揚げ	でんぶん こんにゃく 砂糖 油 砂糖	梅 人参 大根 枝豆 生姜 白菜 もやし 人参	E 697 kcal P 28.0 g F 18.2 g C 110.8 g 塩 3.5 g
26	月	ごはん 牛乳	ピピンバ わかめスープ	豚肉 みそ わかめ ベーコン	しらたき 砂糖 ごま油 でんぶん	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン えのき	E 778 kcal P 34.2 g F 23.9 g C 113.7 g 塩 3.1 g
27	火	ごはん 牛乳	ポイルウインナー(1食用ケチャップ) コーンソテー ポイルブロッコリー チョコプリン	ウインナー 豚肉	マロニー 油 砂糖 でんぶん 植物油脂 ココア カカオ 米粉	トマト 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー	E 926 kcal P 35.3 g F 38.8 g C 113.0 g 塩 4.6 g
28	水	ごはん 牛乳	焼き鯖のしょうがじょうゆかけ 揚げとえのきのすまし汁 ポイルキャベツ	鯖 豆腐 揚げ	砂糖	生姜 えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ	E 818 kcal P 32.8 g F 34.2 g C 102.5 g 塩 2.2 g
29	木	ごはん 牛乳	わかめご飯 厚あげのたきあわせ もやしとコーンのひたし 	わかめ 厚あげ 豚肉	こんにゃく 砂糖 でんぶん 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン	E 769 kcal P 31.0 g F 23.0 g C 115.4 g 塩 4.2 g

★「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。 物質の都合により、献立を変更する場合があります。  
 食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。 ★米は、R5年度教育市産あさきかりを使用します。  
 ★ねぎ、東浦みかん、ぶり、しいら、サゴシ、梅肉、大豆、名田庄漬は県産のものを使用する予定です。