

2月予定献立表

日野市立七生中学校

日	曜日	主食	主菜・副菜	牛乳	主な使用食品とその働き						1人分 kcal たんぱく質 g
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん	さわらのゆずみそ焼き 白菜の変わり漬け さつま汁 くだもの	○ さわら 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	ゆず 白菜 生姜 ごぼう 大根 長葱 清見オレンジ	米 さとう じゃがいも さつまいも	ごま 油	800 37.7	
3	火	節分ごはん	いわしのかば焼き風 野菜のごまあえ けんちん汁 くだもの	○ 大豆 いわし 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	生姜 もやし ごぼう 大根 長葱 ほんかん	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま	835 37.9	
4	水	ひじきごはん	ししゃもの磯部揚げ じゃがいものきんぴら にらたま汁	○ 鶏肉 油揚げ 大豆 卵 豚肉	牛乳 ひじき ししゃも あおのり	人参 にら	ごぼう えのき	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも 澱粉	油	793 35.3	
5	木	スパゲティ クリームソース	パンツェロッティ 大麦と豆のミネストラ	○ ベーコン 鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 きょうざの皮 じゃがいも 麦	オリーブ油 バター	903 41.4	
6	金	明日葉パン	さばのマッシュルームソース イタリアンスープ くだもの	○ さば 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	トマト 人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン オレンジ	明日葉パン 澱粉 砂糖 パン粉	油	825 38.4	
9	月	クッパ	ヤンニョムチキン 大豆入りナムル	○ 鶏肉 卵 大豆	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	たけのこ 椎茸 長葱 生姜 にんにく もやし	米 澱粉 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま油	811 42.0	
10	火	チリビーンズライス	コーンサラダ フルーツヨーグルト	○ 大豆 金時豆 豚肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 コーン キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶	米 麦 砂糖	油	915 31.4	
11	水	建国記念の日									
12	木	たぬきうどん	野菜のゆず醤油 さつまいもとりんごの 重ね煮	○ 鶏肉 むきえび いか 大豆	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 長葱 玉葱 白菜 もやし ゆず りんご	うどん 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごま油 油 バター	883 29.5	
13	金	パエリア	ポトフ コロコロサラダ 豆とおからのブラウニー	○ 鶏肉 いか むきえび 豚肉 おから	牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ セロリ 大根 きゅうり コーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター オリーブ油	938 35.1	
16	月	八宝豆腐丼	茎わかめと野菜のサラダ もずくと卵のスープ くだもの	○ 豚肉 いか むきえび 豆腐 うずら卵	牛乳 茎わかめ もずく	人参 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油	779 36.6	
17	火	ミルクパン	イカフライ 白菜と小松菜のサラダ 冬野菜のクリームシチュー	○ いか 卵 鶏肉 むきえび	牛乳 チーズ	人参 フロッコリー 小松菜	玉葱 カリフラワー 白菜 コーン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	955 46.7	
18	水	タンタン麺	ポテトたこ揚げ ミックスフルーツ	○ 豚肉 たこ 卵 かつお節	牛乳 青のり	チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 長葱 キャベツ パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	蒸し中華麺 砂糖 じゃがいも 澱粉	油 ごま	853 32.6	
19	木	まいたけおこわ	さわらの香草パン粉焼き 野菜のごまびたし くずきりスープ	○ 油揚げ さわら 豆腐	牛乳	人参 小松菜	まいたけ にんにく もやし 長葱	米 もち米 砂糖 パン粉 くずきり 澱粉	ごま油 バター オリーブ油 ごま	793 35.0	
20	金	カレーライス	トンカツ グリーンサラダ くだもの	○ 豚肉 牛肉 卵	牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター 油	922 37.9	
23	月	天皇誕生日									
24	火	スパゲティ ポロネーゼ	ポテトと豆の ペペロンチーノ アーモンドサラダ	○ 豚肉 牛肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト たかのつめ	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 澱粉	油 バター アーモンド	972 37.4	
25	水	学年末考査のため給食はありません									
26	木	海鮮塩焼きそば	青菜のスープ 開口笑 くだもの	○ 豚肉 いか むきえび ベーコン 卵	牛乳 青のり	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 椎茸 キャベツ しいたけ たけのこ	蒸し中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま	715 32.1	
27	金	ハヤシライス	じゃがいものハニーサラダ くだもの	○ 豚肉 牛肉	牛乳	人参	にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	856 30.7	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。【今月の地元食材】人参、大根、小松菜、ほうれん草、白菜、長葱、じゃがいも