

2月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (1日(木) to 20日(火)), meal names (e.g., 〇ごはん, 〇牛乳), ingredients, and nutritional values (エネルギー, たん白質, 脂質, 食塩相当量, ビタミン A, B1, B2, C, 食物繊維, ナトリウム). Includes a legend for food colors and a note about the menu.

日曜日	21日(水)	22日(木)	26日(月)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★厚あげサラダ (柑橘ドレッシング付) (スプーン)	○パン ○牛乳 ○魚のサクサクあげ ○そえ野菜 ○野菜スープ (はし)	○ミートドッグ (パン) ○牛乳 ○じゃがいももちスープ (1・2年生のみ) ○いちごクレープ (スプーン)	(3年生のみ追加献立) ★タンドリーチキン ★ポテトのオープン焼き ○お祝いデザート	○麦ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん(除) ○ワンタンスープ (スプーン)	○ごはん ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○煮魚 ★キャベツの甘酢煮 ○坦々スープ (はし)	○パン ○牛乳 ★ハンバーグトマトソース ○豆乳コーンスープ ○スライスチーズ (スプーン)
	米 90 ■ 米粒麦 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍	ホホキの天ぷら 1切 ● (あげ玉・70g) なたね油(あげ油) 7 ■	牛ひき肉 26 ● 豚ひき肉 13 ● 鶏レバー(そぼろ) 3.9 ● クッキングワイン 0.65 たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ サラダ油 0.26 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013	鶏肉(もも15g) 60 ● カレー粉 0.1 ● 塩 0.4 ● こしょう 0.026 クッキングワイン 1 土しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトケチャップ 1 クッキングシート	米 90 ■ 米粒麦 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍	米 110 ■ 水 米の 1.5倍	ハンバーグ(80g) 1個 ● クッキングシート たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ■ トマトケチャップ 9.1 ウスターソース 2.34 クッキングワイン 0.65 さとう 0.65 ■ 水 6.5 かたくり粉 0.39 ■
材料	牛 肉 39 ● 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 52 ■ 塩 1.4 こしょう 0.042	キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013	たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ サラダ油 0.39 ■ レンズ豆(乾) 6.5 ■ 塩 0.39 こしょう 0.026 トマトケチャップ 9.1 ウスターソース 4.55 トンカツソース 1.3 さとう 0.26 ■ 水 0~6.5 上新粉 2.6 ■ 水 10.4	{(冷)カットポテト(ナチュラルカット) 35 ■ オリーブ油 0.3 ■ 塩 0.1 こしょう 0.013 いちごクレープ(35g) 1個 ■ {(アレルギー代替用)ぶどうゼリー(40g) 1個 ■	豚 肉 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(短冊) 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ はくさい 39 ▲ チンゲン菜 10 ▲ <うずら卵> 39 ● サラダ油 0.39 ■ うす口しょうゆ 3.9 塩 0.39 こしょう 0.039 オイスターソース 0.26 かたくり粉 1.3 ■ 水(しいたけの戻し汁とも) 0~6.5	さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.82 ▲ 酒 3.9 さとう 4.55 ■ こい口しょうゆ 6.5 水 6.5	豚 肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 39 ■ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)コーンペースト 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ 豆乳 13 ● うす口しょうゆ 1.3 塩 0.91 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 104
	サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 52 ■ 塩 1.4 こしょう 0.042 カレー粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.52 トンカツソース 3.36 チャツネ 2.24 さとう 0.28 ■ こい口しょうゆ 0.98 上新粉 7.7 ■ 水 30.8 ポークブイオン 4.2 水 95.2	豚 肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)じゃがいももち 39 ■ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 156 いちごクレープ(35g) 1個 ■	{(冷)カットポテト(ナチュラルカット) 35 ■ オリーブ油 0.3 ■ 塩 0.1 こしょう 0.013 いちごクレープ(35g) 1個 ■ {(アレルギー代替用)ぶどうゼリー(40g) 1個 ■	鶏肉(もも) 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ ワンタン 9.1 ■ 土しょうが 0.26 ▲ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.52 こしょう 0.026 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143	まぐろ油漬 9.1 ● にんじん 3.9 ▲ キャベツ 39 ▲ さとう 0.91 ■ 酢 1.82 こい口しょうゆ 1.3	豚ひき肉 13 ● にんにく 0.13 ▲ 土しょうが 0.26 ▲ ごま油 0.39 ■ 緑豆太もやし 26 ■ にんじん 9.1 ▲ えのきたけ(カット) 9.1 ▲ (冷)とうふ 26 ● 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 10.4 ● トバンジャン 0.065 塩 0.13 ごま油 0.26 ■ ポークブイオン 3.9 水 143
および使用量(g)	(冷)絹厚あげ(小) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 13 ▲ かつおぶし 1.3 ● 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 ■	こしょう 0.026 上新粉 2.6 ■ 水 10.4	いちごクレープ(35g) 1個 ■				
エネルギー	722kcal	712kcal	791kcal		695kcal	848kcal	838kcal
たん白質	28.6 g	27.6 g	26.9 g		30.4 g	34.4 g	37.6 g
脂質	15.4 g	26.6 g	27.3 g		17.7 g	28.0 g	29.7 g
食塩相当量	2.6 g	3.1 g	3.7 g		2.4 g	2.5 g	4.6 g