2月　献立表予定表

今月の目標・・・正しくお箸を使おう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	脂質	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	牛乳	ご飯					米			806 kcal 38.6 g
		焼きししゃも		ししゃも						
		ちりめん煮びたし		しらす	ほうれんそう	はくさい			しょうゆ,みりん	
		おでん	牛肉,厚揚げ,平天 うずら卵			だいこん	じゃがいも こんにゃく,砂糖		しょうゆ,酒	
		ポンカン				ぽんかん				
2 金	牛乳	ご飯					米			803 kcal 29.6 g
		いわしの甘辛揚げ	いわし			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	しょうゆ,酒 しょうゆ,みりん	
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		根菜汁	油揚げ,麦みそ		にんじん	だいこん,れんこん, ごぼう,東京ねぎ	さつまいも こんにゃく		煮干し	
		節分豆	節分豆							
5 月	牛乳	コッペパン					パン			794 kcal 35.4 g
		チーズオムレツ	たまご	チーズ,牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩,こしょう,しょうゆ	
		キャベツのレモン煮				キャベツ,レモン	砂糖		しょうゆ	
		ポークビーンズ	大豆,豚肉,大豆		にんじん,トマト さやいんげん	玉葱	じゃがいも,砂糖	油	塩,こしょう,ﾊﾟｾﾘｳﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	
6 火	牛乳	ご飯					米			795 kcal 25.4 g
		揚げ春巻					春巻き	油		
		回鍋肉	豚肉,麦みそ		青ピーマン	しょうが,キャベツ, にんにく	砂糖	ごま,油	酒,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,しょうゆ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ,ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	
		中華スープ	ベーコン,豆腐		にんじん,こまつな	玉葱,きくらげ	かたくり粉		しょうゆ,鶏だし,中華だし, 酒,塩,こしょう	
7 水	牛乳	小豆パン					パン,黒砂糖,甘納豆			822 kcal 28.1 g
		ウインナー	ウィンナー							
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		パンプキンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ, かぼちゃ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
8 木	牛乳	ご飯					米			819 kcal 38.3 g
		さばの塩焼き	さば						塩	
		おかか和え	花かつお		ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ,みりん	
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉,たまご 高野豆腐		にんじん	玉葱,椎茸 グリンピース	じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ	
		伊予柑				いよかん				
9 金	牛乳	ご飯					米			789 kcal 33.2 g
		鶏肉のごま焼き	鶏肉			にんにく		ごま油,ごま	しょうゆ,酒,みりん, とうがらし	
		卯の花炒め	おから,えび,油揚げ		葉ねぎ	ごぼう,椎茸	砂糖	油	だし汁,酒,しょうゆ, 鶏だし	
		味噌汁	厚揚げ,麦みそ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	玉葱,ぶなしめじ			煮干し	
13 火	牛乳	ご飯					米			800 kcal 34.3 g
		ぶどう豆	大豆				砂糖		しょうゆ,みりん	
		ごま煮びたし			ほうれんそう	はくさい		ごま	しょうゆ,みりん	
		厚揚げと豚肉の味噌	厚揚げ,豚肉,麦みそ		葉ねぎ,にんじん	しょうが,キャベツ, 椎茸	砂糖	油,ごま油	しょうゆ,酒 とうがらし	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
14 水	牛乳	揚げパン	きな粉				パン,グラニュー糖	油		816 kcal 35.3 g
		若鶏の黒みつ煮	鶏肉,みそ			しょうが	黒砂糖		しょうゆ,酒	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		ほうれん草のクラムチャウダー	あさり,ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
15 木	牛乳	ご飯					米			793 kcal 28.9 g
		酢豚	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが,玉葱,椎茸, たけのこ	かたくり粉,砂糖	油,油	しょうゆ,酒,しょうゆ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,中華だし,米酢	
		アーモンド和え			こまつな	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ,みりん	
		中華コーンスープ	ベーコン,たまご		にんじん チンゲンツァイ	コーン,玉葱 コーンクリーム	かたくり粉		塩,こしょう しょうゆ,鶏だし	

2月　献立表予定表

今月の目標・・・正しくお箸を使おう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】おもに身体をつくる 無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	【緑】おもに体の調子をととのえる ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	【黄】おもにエネルギーになる 脂質	調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
16 金		ご飯					米			805 kcal 37.0 g
		魚の香味焼き	ぶり			しょうが,東京ねぎ		ごま	コチュジャン,酒 みりん,しょうゆ	
	牛乳	水菜の煮びたし	花かつお		水菜	はくさい		ごま	しょうゆ,みりん	
		味噌汁	油揚げ,麦みそ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	玉葱,ぶなしめじ	じゃがいも		煮干し	
		納豆	納豆							
19 月		カレーライス（麦ご飯）					米,麦			799 kcal 28.8 g
	牛乳	カレーライス（具）	牛肉		にんじん	玉葱,グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, 中濃ソース,しょうゆ	
		ほうれん草のキッシュ	たまご,ロースハム	牛乳,チーズ	ほうれんそう	玉葱			塩,こしょう	
		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ				キャベツ,きゅうり, コーン	砂糖	ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米酢,こしょう 白ワイン	
22 木		ご飯					米			791 kcal 31.3 g
	牛乳	ハンバーグのきのこソース	牛肉,豚肉,豆腐 大豆,たまご			玉葱,しめじ	パン粉,砂糖	油	塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｿｰｽ,赤ワイン	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん,パセリ	玉葱,キャベツ	マカロニ		塩,こしょう しょうゆ,鶏だし	
26 月		コッペパン					パン			805 kcal 29.0 g
	牛乳	コロッケ	牛肉,大豆,たまご			玉葱	じゃがいも,薄力粉, パン粉	ごま,油	塩,こしょう	
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう	もやし,コーン		油	鶏だし,塩,こしょう	
		白菜スープ	ベーコン		にんじん,葉ねぎ	はくさい,玉葱 きくらげ			コンソメ,鶏だし,酒, しょうゆ,塩,こしょう	
27 火		ご飯					米			792 kcal 33.4 g
	牛乳	鮭のタルタル焼き	鮭					タルタルソース	塩,こしょう 白ワイン	
		小松菜の煮びたし			こまつな	はくさい		ごま	しょうゆ,みりん	
		みそ汁	豆腐,油揚げ,麦みそ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		煮干し	
		せとか				せとか				
28 水		コッペパン					パン			815 kcal 32.7 g
		ちくわのカレー揚げ	竹輪,たまご				薄力粉	油	カレー粉	
	牛乳	さいころサラダ			にんじん	きゅうり,コーン だいこん	砂糖	ごま,ごま油	米酢,しょうゆ	
		卵スープ	たまご,ベーコン	わかめ	にんじん,パセリ	玉葱			塩,こしょう しょうゆ,鶏だし	
		パテチョコ					Feパテチョコ			
29 木		ご飯					米			772 kcal 34.0 g
	牛乳	かに玉のあんかけ	たまご,かにかま	牛乳	葉ねぎ	玉葱	砂糖,かたくり粉		しょうゆ,酒,みりん, めんつゆ	
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		麻婆豆腐	豆腐,豚肉,大豆,みそ		にんじん,葉ねぎ	しょうが,にんにく, 玉葱,椎茸,たけのこ	砂糖,かたくり粉	油	しょうゆ,酒	

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。