



2月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー		主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲物	おかず	kcal	g			
1	木	ご飯	牛乳	麻婆白菜丼 肉団子入り中華スープ	715	282	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 鶏肉 卵	米 大麦 澱粉 砂糖 油 ごま油	人参 にら にんにく 生姜 葱 筍 白菜 玉葱
2	金	かしわ寿司		鯛の梅肉揚げ 豆腐とわかめのすまし汁 福豆（ミックス）	862	365	牛乳 昆布 鯛 豆腐 鶏肉 油揚げ 福豆 わかめ	米 澱粉 油 砂糖 ごま	人参 梅干し ほうれんそう ごぼう 大根 葱 椎茸 えのきだけ
5	月	ご飯		柳川丼 大根の味噌汁	794	300	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 味噌	米 大麦 砂糖 澱粉 油	人参 グリンピース 大根葉 小松菜 ごぼう 玉葱 椎茸 大根 葱
6	火	食パン	コーヒー	ツナトースト ホワイトシチュー つぶつぶみかんゼリー	836	295	コーヒー牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン スキムミルク 寒天	食パン バター マヨネーズ 油 小麦粉 チーズ 砂糖	玉葱 コーン 人参 じゃがいも パセリ みかん缶 オレンジジュース
7	水	スパゲッティ		ナポリタン パリパリポテトのサラダ いちご2個	681	296	牛乳 ウィンナー 大豆	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	人参 ビーマン フロccoliリー 玉葱 キャベツ いちご トマトピューレ
8	木	ご飯		たこ飯 ししゃもの南蛮漬け 鶏肉と大根の煮物	845	402	牛乳 たこ 油揚げ ししゃも 鶏肉	米 砂糖 澱粉 蒟蒻 油	人参 生姜 葱 にんにく 大根
9	金	ご飯		スパイシーカレー フルーツ白玉	856	223 2.7	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 大麦 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 白玉粉	にんにく 生姜 人参 玉葱 みかん缶 パイン缶 桃缶
13	火	粉雪揚げパン		焼肉サラダ ウィンナーと野菜のスープ	829	269	牛乳 豚肉 ウィンナー	ツイストパン 砂糖 油 蒟蒻 じゃがいも ごま ごま油	キャベツ 人参 玉葱
14	水	コーンピラフ		グリーンサラダ ファルファッレのスープ チョコカップケーキ	799	249	牛乳 ウィンナー 鶏肉 卵	米 マカロニ プレミックス 砂糖 チョコチップ 粉糖 バター 油 ごま油	パセリ フロccoliリー ほうれん草 人参 マッシュルーム コーン キャベツ 胡瓜 枝豆 玉葱
15	木	中華麺		担々麺 手作り春巻き	727	288	牛乳 豚肉	中華麺 澱粉 砂糖 ごま油 春雨 春巻きの皮	椎茸 筍 人参 葱 チンゲン菜 にら
16	金	ご飯		鮭の塩焼き ひじき入り変わり金平 豚汁	831	39.1	牛乳 鮭 豚肉 ハラエ天 豆腐 味噌 油揚げ	米 砂糖 油 蒟蒻 ごま じゃがいも	さやいんげん 人参 牛蒡 大根 葱
19	月	ご飯		ハッシュドポーク フルーツヨーグルト	799	23.4 1.7	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 油 小麦粉 バター ナタデココ	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 西洋なし缶 パセリ みかん缶 りんご缶 パイン缶
20	火	ご飯		さわらの西京焼き 卵の花いり けんちん汁	715	32.6 2.8	牛乳 さわら 味噌 おから 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 蒟蒻 油 じゃがいも	人参 牛蒡 大根 葱
21	水	うどん		キムチと根菜のピリ辛うどん いかのパプリカフライ ヨーグルト	786	36.5	牛乳 ヨーグルト 豚肉 いか	うどん 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 澱粉	人参 大根 牛蒡 葱 キムチ にんにく
22	木	ご飯		酢豚 ビーフンソテー	892	28.4 2.2	牛乳 豚肉 豆腐	米 澱粉 油 ビーフン 砂糖	人参 ビーマン 玉葱 筍 椎茸 いちごジャム 葱 キャベツ 生姜 ビーマン
23	金	ご飯		ハンバーグ ハヤシソース こぶきいも ベーコンとキャベツのスープ	783	33.7	牛乳 生クリーム 青のり 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 バター	人参 トマト缶 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ コーン
26	月	ご飯		チキン南蛮 ポイルキャベツ 白菜の味噌汁	819	32.3	牛乳 鶏肉 卵 味噌	米 澱粉 砂糖 油 マヨネーズ	パセリ 人参 にんにく 玉葱 キャベツ 白菜 大根 葱
27	火	ご飯		さんまの筒煮 即席漬け 田舎風味噌汁	778	30.6	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ 味噌 こんぶ	米 砂糖 蒟蒻	生姜 葱 白菜 きゅうり 人参 しめじ 里芋 牛蒡
28	水	ご飯		豆腐とえびのチリソース おこげスープ	703	28.3 2.6	牛乳 豆腐 えび 豚肉	米 油 ごま油 澱粉	葱 人参 玉葱 筍 椎茸 生姜 にんにく グリンピース きくらげ 白菜 小松菜

*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、2月27日（火）です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

減塩ロゴマーク

