

2月 献立予定表

*毎日 200mlの牛乳が付きます。



長岡中学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	カロリー(kcal)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
1 (水)	ごはん すきやき煮(白菜) 三色野菜のナムル	こめ じゃがいも こんにゃく ぶ さとう ごま油 いりごま	鶏肉 焼きとうふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし にんじん なら	しょうゆ しょうゆ しお	701 26
2 (木)	ごはん ちくわのチーズいそべ揚げ ひじきの炒め煮 たぬき汁	こめ 小麦粉 米油 米油 さとう 片栗粉 こんにゃく	ちくわ 青のり こなチーズ ひじき 油あげ さつま揚げ 油あげ	にんじん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	しょうゆ しょうゆ しお	848 27.9
3 (金)	ごはん 煮魚(いわし) 花菜のごま和え とうふのみそ汁 福豆	こめ さとう いりごま すりごま	いわし とうふ わかめ 大豆	しょうが 花菜 白菜 ねぎ	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 赤みそ	802 34.7
6 (月)	わかめごはん 切干大根とじゃが芋の煮物 キャベツのつるつる炒め	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく 米油 さとう マロニー 米油 さとう	わかめ 豚肉 ベーコン	切干大根 にんじん キャベツ なら	しょうゆ 酒 しょうゆ しお こしょう	738 22.8
7 (火)	コッペパン かしわのこはく揚げ 和風ミネストローネ プリン	コッペパン 片栗粉 米油 オリーブ油 プリンの素	鶏肉 ベーコン スキムミルク 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 ホールトマト缶	しょうゆ しお こしょう 信州みそ	862 36.3
8 (水)	ごはん 魚の照焼き 千草和え かす汁	こめ さとう 片栗粉 いりごま すりごま さとう 里芋	さわら 豚肉 油あげ	ほうれん草 もやし にんじん にんじん 大根 ねぎ	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 信州みそ しょうゆ 酒かす	798 33.9
9 (木)	ごはん 八宝菜 大豆とちくわの煮付け	こめ 米油 片栗粉 さとう	豚肉 えび ちくわ 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ キャベツ	しお しょうゆ みりん しょうゆ	734 30.1
10 (金)	ごはん 1.2年生のみ 魚の竜田揚げ 白菜とハムのサラダ 大根のみそ汁	こめ 片栗粉 米油 さとう	つばす ハム 油あげ	しょうが きゅうり 白菜 レモン果汁 大根 ねぎ	酒 しょうゆ マヨネーズ 酢 しお こしょう 信州みそ	834 32
13 (月)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 納豆みそ ワンタンスープ	こめ さとう 片栗粉 米油 さとう いりごま 米油 ワンタンの皮 ごま油	鶏もも肉 ひきわり納豆 ぶた肉 豚肉	しょうが ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 赤みそ しお こしょう	776 32.8
14 (火)	バターパン マカロニグラタン 野菜いっぱいスープ	バターパン マカロニ 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう しお ローリエ こしょう	897 35
15 (水)	ごはん 焼き魚(さば) 白菜の昆布和え 卵スープ	こめ ごま油 いりごま	さば 塩こんぶ 鶏卵 かまぼこ	白菜 キャベツ にんじん ねぎ	しお しょうゆ しお	727 30.8
16 (木)	大豆ごはん きびなごのチーズ揚げ きゃべつとにんじのみそ汁	こめ さとう 小麦粉 コーンスターチ 米油	大豆 油あげ きびなご 鶏卵 こなチーズ わかめ	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん キャベツ 玉ねぎ にんじん	しょうゆ みりん しお しょうゆ 酒 信州みそ	712 27.9
17 (金)	チキンカレー 1.2年生のみ フルーツのヨーグルト和え	こめ 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー みかん缶	しお こしょう カレー粉 ケチャップ しょうゆ トマトペースト ソース チャツネ ターメリック クミン カルダモン	853 25.6
20 (月)	みそカツ丼 白菜スープ	こめ 小麦粉 パン粉 米油 さとう ごま油 すりごま 片栗粉	鶏むね肉 鶏卵 豚肉 えび	にんにく キャベツ にんじん 白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	しお こしょう 赤みそ 酒 しょうゆ しお しょうゆ こしょう	817 34.2

2月21 22 24日は期末テストのために給食はありません。

27 (月)	わかめごはん かんとう煮 もやしの甘酢煮	こめ 麦 じゃがいも さとう こんにゃく さとう	わかめ 鶏肉 あつあげ ちくわ さつま揚げ 豚ひき肉	にんじん 大根 にんじん もやし	しょうゆ しょうゆ 酢	748 29.1
28 (火)	きなこパン セルフサンド(ドライカレー) 親子スープ	コッペパン 米油 さとう コッペパン 米油 じゃがいも 片栗粉	きな粉 牛ひき肉 鶏卵 鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん	しお カレー粉 しお ソース ケチャップ こしょう しょうゆ しょうゆ しお	759 31.3