

平成28年2月



給食予定献立表



白河市立東中学校

日曜	献立名	主に体を作る食品 あか	主に体の調子を整える食品 みどり	主にI栄養になる食品 きいろ	家で 食べて 欲しい 食品	栄 養 価			
						I栄養	たんぱく質	脂 質	食 塩
1 月	ごはん 牛乳 和風サラダ 豚肉のしょうが焼き 青菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ にぼし粉	キャベツ もやし きゅうり コーン 小松菜 にんじん	ごはん ごま	いも類	790	36.7	24.9	3.2
2 火	ごはん 牛乳 わかめとツナの和え物 揚げ出し豆腐おろしかけ すいとん汁	牛乳 豆腐 わかめ ツナ 鶏肉	大根 キャベツ にんじん 白菜 ごぼう 干しいたけ	ごはん 揚げ油 すいとん マヨネーズ サラダ油	果物類	824	32.4	26.9	1.7
※3年生はI期選抜のため給食なし									
3 水	<節分の日献立> 麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き おひたし 豆腐のすまし汁 節分豆	牛乳 いわし わかめ 豆腐 なた豆 大豆	キャベツ にんじん たくあん 小松菜	麦ごはん 揚げ油 砂糖 心	果物類	845	38.9	26.8	2.9
4 木	けんちんうどん 牛乳 ひじき入りつくね かおりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ つくね 錦糸卵 のり	大根 にんじん ごぼう 白菜 ほうれん草 キャベツ もやし	ソフト麺 里いも こんにゃく サラダ油	魚介類	798	34.4	17.9	3.5
5 金	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き 白菜のおかかあえ 白玉団子汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ	白菜 きゅうり にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ	ごはん 白玉団子	いも類	827	39.2	25.3	2.1
8 月	キムチチャーハン 牛乳 ギョウザ わかめスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ギョウザ わかめ 豆腐	にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ 小松菜	ごはん サラダ油 ゼリー	魚介類	831	29.8	20.4	3.3
9 火	揚げパン 牛乳 ミルメーク ツナサラダ かぼちゃシチュー いちご	牛乳 ベーコン ツナ	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ 玉ねぎ いちご	牛乳 ごま 砂糖 揚げ油 サラダ油	乳製品	865	28.0	32.2	3.1
10 水	<かみかみメニュー> ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根サラダ なめこ汁	牛乳 ちくわ のり 豆腐 わかめ しらす みそ にぼし粉	大根 きゅうり にんじん なめこ 小松菜 ねぎ ゆかり	ごはん 揚げ油	種実類	842	37.1	21.9	3.6
11 木	一 建 国 記 念 の 日								
12 金	中華丼 牛乳 玉子スープ フルーツ吉仁	牛乳 豚肉 いか エビ あさり 卵	キャベツ 白菜 にんじん ねぎ もやし インゲン たけのこ 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ	ごはん ごま油	いも類	785	30.7	18.1	2.0
15 月	ごはん 牛乳 タラの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 タラ 鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ にぼし粉	ねぎ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ もやし	ごはん ごま油 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	果物類	787	35.1	15.1	2.5
16 火	黒パン 牛乳 鶏肉のレモンソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	黒パン 揚げ油 砂糖 マヨネーズ ごま	豆類	814	31.8	30.6	3.2
17 水	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 野菜のゆかり漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 サバ 豆腐 みそ にぼし粉	きゅうり キャベツ ゆかり 白菜 小松菜	ごはん じゃがいも	果物類	812	32.5	24.5	2.8
18 木	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き パンサンスー	牛乳 豚肉 なた豆 わかめ 錦糸卵 ハム	もやし 干しいたけ ねぎ 小松菜 メンマ 大根 きゅうり 玉ねぎ にんじん きゅうり	中華麺 ごま 揚げ油 ごま油 砂糖	豆類	800	31.6	21.1	2.9
19 金	<せんいたっぷりメニュー> ごはん 牛乳 ボークカレー 豆のサラダ いよかん	牛乳 豚肉 大豆	すりおろしりんご ブロッコリー 大根 いよかん	ごはん じゃがいも サラダ油	魚介類	843	24.7	25.5	2.7
22 月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ にぼし粉	チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根	ごはん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも	果物類	809	35.1	23.7	2.5
23 火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ コーンスープ	牛乳 ハンバーグ バター	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん ほうれん草	食パン いちご&マーガリン	魚介類	800	28.9	29.8	3.6
24 水	麦ごはん 牛乳 海藻サラダ サケのチャンちゃん焼き 生揚げのみそ汁	牛乳 サケ みそ 海藻 生揚げ みそ にぼし粉	玉ねぎ キャベツ しめじ 白菜 にんじん 小松菜	麦ごはん 砂糖 ごま ごま油	いも類	799	40.7	18.3	2.8
25 木	焼きそば 牛乳 わかさざりリッター 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかさざり	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草 ねぎ	焼きそば麺 サラダ油 揚げ油 ごま油	海藻類	743	24.5	23.3	3.8
26 金	ごはん 牛乳 のり玉 鶏肉の香味焼き 糸かまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 のり玉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ にぼし粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	ごはん ごま油 じゃがいも	果物類	783	37.0	16.2	2.5
29 月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 みそマヨあえ いもだんご汁	牛乳 厚焼き玉子 わかめ ハム 豚肉 みそ	キャベツ にんじん 白菜 大根 しめじ ごぼう	ごはん マヨネーズ いもだんご サラダ油	魚介類	814	28.5	20.7	2.0

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。