

2月予定献立表

中学校	献立名 ★牛乳(200ml)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にからだの腸子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]					
				E	P	F	NaCl	Ca	
2日 月	ごはん メンチカツ 千草あえ 豚肉と大根のみぞ汁	メンチカツ(豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖 食塩 こしょう ナツメグ バターミックス) ハム【卵・乳】 油揚げ 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 スパゲッティ さとう ごま油	きゅうり にんじん ほうれん草 大根 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	E 803 P 27.2 F 26.1 NaCl 2.7 Ca 297				
3日 火	五目ちらし いわしのみぞれ煮 野菜のごまみそあえ 豆腐のすまし汁 節分豆	とり肉 油揚げ いわし かまぼこ 白みそ 豆腐 かまぼこ わかめ 大豆 みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう でん粉 さとう すりごま さとう	しょうが 干しいたけ にんじん むき枝豆 だいこん キャベツ もやし にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	E 809 P 34.5 F 26.5 NaCl 3.3 Ca 477				
4日 水	牛肉とごぼうの混ぜごはん ブロッコリーとコーンのサラダ 玉ねぎのみぞ汁 焼いも(2個)	牛肉 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 さつまいも さとう	にんじん ごぼう むき枝豆 しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	E 745 P 27.2 F 21.1 NaCl 2.8 Ca 33				
5日 木	ごはん 鮭のマヨ焼き ゆかりあえ 高野豆腐の煮物	鮭 みそ とり肉 高野豆腐	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 さとう じゅかいも さとう	玉ねぎ ハセリ もやし きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	E 828 P 35.0 F 27.7 NaCl 3.6 Ca 301				
6日 金	ごはん 豚肉の生姜焼き(タレかけ) ひじきの炒め煮 おつゆのみぞ汁 フルーツ杏仁風プリン	豚肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう かたくり粉 さとう サラダ油 おつゆ フルーツ杏仁風プリン(味噌/ごぼう/鰹液/水あめ/豆乳加工品/ももあん)	しょうが こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	E 796 P 28.3 F 25.9 NaCl 2.9 Ca 428				
9日 月	ごはん かますフライ 小松菜の和え物 おでん	石川県産かますフライ(かます パン粉 バターミックス) とり肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ(魚肉でん粉米油みりん塩糖) 昆布	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう さとう	小松菜 もやし にんじん 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん	E 742 P 30.1 F 20.7 NaCl 2.7 Ca 423				
10日 火	ごはん 春巻き ホイコーロー <sup>1</sup> 五目スープ	春巻き(豚肉 小麦粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 水あめ ラード でん粉 春雨 ショートニング 油 味噌 ポークエキス 砂糖 コーンフラワー 塩 生姜 香辛料) 豚肉 みそ ベーコン【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	E 894 P 26.8 F 34.6 NaCl 3.2 Ca 290				
12日 木	わかめとじゅこのごはん かほっこりコロッケ ごぼうサラダ 寄せ鍋	わかめ 味付じゅこ かほっこりコロッケ(さつまいも 玉ねぎ 豚肉 パン粉 砂糖 米油 醤油 バターミックス 香辛料 でん粉) ささみ とり団子(豚肉 玉ねぎ ねぎ パン粉 醤油 食塩 しょうが こしょう) 豆腐	志賀町産コシヒカリ いりごま 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ【卵・卵不使用】ねりごま 春雨	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ 白菜 にんじん ねぎ	E 863 P 28.5 F 28.9 NaCl 2.8 Ca 574				
13日 金	セルフ焼きそばパン(コッペパン) (焼きそば) シーサーサラダ トマトスープ いちごのデザート	豚肉 ベーコン【卵・乳】 とり肉	コッペパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩) 中華麺 サラダ油 クリントン シーサードレッシング(植物油 チーズ 植物油 香辛料 アーモンドピーナッツオイル(ワニバーベン油エキス) じゅかいも オリーブ油 さとう いちごのハートカッブ(糖類 豆乳加工品 いちご果汁 ゼラチン)	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン キャベツ ブロッコリー キュウリ にんじん 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト バセリ	E 731 P 25.6 F 30.8 NaCl 3.8 Ca 359				
16日 月	ごはん ヤンニョムチキン(2個) 青菜のナムル ユイミータン	とり肉 卵	志賀町産コシヒカリ かたくり粉 大豆油 さとう いりごま ごま油 いりごま さとう	にんにく ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし きくらげ たけのこ ねぎ	E 778 P 31.1 F 22.6 NaCl 3.0 Ca 280				
17日 火	ごはん 焼壳(2個) えだ豆サラダ ハ宝菜	焼壳(豚肉 玉ねぎ ねんこん 植物性だんご でん粉加工食品 醤油 砂糖 しょうが 食塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 大豆粉) 豚肉 うずら卵	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 サラダ油 ごま油 かたくり粉 さとう	むき枝豆 きゅうり もやし とうもろこし しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	E 792 P 28.5 F 24.9 NaCl 2.5 Ca 316				
18日 水	ごはん シイラの香味フライ 野菜とかまぼこのごまあえ じゃがいもと白菜のみぞ汁 チーズ	シイラ かまぼこ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉 米粉 パン粉 大豆油 ねりごま いりごま さとう じゃがいも チーズ	きゅうり にんじん キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	E 822 P 33.8 F 24.2 NaCl 2.7 Ca 494				
19日 木	加賀れんこんピラフ オムレツ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	とり肉 オムレツ(卵 植物油 食塩 でん粉加工食品) 牛乳 豆乳 生クリーム	志賀町産コシヒカリ オリーブ油 さとう サラダ油 バター 米粉	れんこん 玉ねぎ にんじん むき枝豆 バセリ キャベツ キュウリ ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ バセリ	E 790 P 24.9 F 28.0 NaCl 4.0 Ca 466				
20日 金	ハンバーグカレー(もち麦ごはん) (チキンカレー) (ハンバーグ) オニオンドレッシングのサラダ	とり肉 チーズ ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ 植物性だんご 米粉 砂糖 食塩)	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【卵・バナナ・ごまペースト】 さとう 片栗粉 オリーブ油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ブロッコリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし	E 888 P 32.8 F 24.9 NaCl 3.7 Ca 450				
24日 火	ごはん チキンと野菜のトマトソテー <sup>1</sup> 野菜のマヨサラダ ベーコンと野菜のスープ	とり肉 ベーコン【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ 米粉 大豆油 かたくり粉 オリーブ油 さとう エッグケアマヨネーズ【卵不使用】	いんげん にんじん 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ キュウリ とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ にんじん	E 803 P 26.5 F 27.2 NaCl 2.9 Ca 297				
25日 水	ブルコギ丼(もち麦ごはん1割増) (ブルコギ) 豆腐とわかめのスープ せとかみかん	牛肉 豆腐 わかめ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 さとう いりごま ごま油	玉ねぎ もやし にら にんじん えのきだけ にんにく しょうが りんご 玉ねぎ たけのこ ねぎ せとかみかん	E 775 P 30.9 F 19.4 NaCl 2.6 Ca 324				
26日 木	ごはん さばの生姜煮 きゅうりともやしのサラダ 油揚げのみぞ汁	さば生姜煮(さば 醤油 砂糖 水あめ 発酵調味料 しょうが) ささみ とり肉 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ	きゅうり もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 786 P 33.8 F 23.8 NaCl 2.9 Ca 329				
27日 金	クロワッサン ポテトパン粉のささみカツ ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	ポテトとお米のささみカツ(ささみ ジャガイモ 米パン粉 食塩 香辛料 でん粉 食物繊維 砂糖 植物油) ツナ ベーコン【卵・乳】 大豆	クロワッサン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト たまご 酵母粉 食塩) 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも オリーブ油 さとう	ブロッコリー キュウリ とうもろこし 玉ねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト バセリ	E 729 P 26.2 F 29.9 NaCl 3.7 Ca 296				