

2月予定献立表							E：エネルギー(kcal) P：たんぱく質(g) F：脂質(g) NaCl：食塩相当量(g) Ca：カルシウム(mg)	
中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にな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】	主にならだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】				
2日 月	ごはん メンチカツ 干草あえ 豚肉と大根のみそ汁	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 パッターミックス) ハム【卵・乳】 油揚げ 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 スバゲッティ 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 P F NaCl Ca	803 27.2 26.1 2.7 297		
	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 P F NaCl Ca	809 34.5 26.5 3.3 477	
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 玉ねぎのみそ汁 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 ふなしめじ にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	745 27.2 21.1 2.8 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 じゃがいも さとう	玉ねぎ パセリ もやし きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	E P F NaCl Ca	828 35.0 27.7 3.6 301		
6日 金	ごはん 豚肉の生姜焼き(タレかけ) ひじきの炒め煮 おつゆふのみそ汁 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 おつゆふ フルーツ杏仁プリン(濃糖ぶどう糖濃糖 水あめ 豆乳加工品 もも あんず)	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 P F NaCl Ca	796 28.3 25.9 2.9 428		
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天(かます パン粉 パッターミックス) とり肉 厚揚げ うすら卵 ちくわ(魚肉でん粉米油みりん塩砂糖) 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 P F NaCl Ca	742 30.1 20.7 2.7 423		
10日 火	ごはん 春巻き ホイコーロー 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 乾菜 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【乳・卵】	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 ビーマン ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	E P F NaCl Ca	894 26.8 34.6 3.2 290		
12日 木	わかめとじゃこのごはん かぼっくりコロッケ ごぼうサラダ 寄せ鍋	わかめ 味付じゃこ かぼっくりコロッケ(さつまいも 玉ねぎ 豚肉 パン粉 砂糖 米油 塩 パッターミックス 香辛料 でんぷん) ささみ とり団子(鶏肉 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【乳・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 P F NaCl Ca	863 28.5 28.9 2.8 574		
13日 金	セルフ焼きそば(パン(コッペパン) (焼きそば) シーザーサラダ 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) 中華種 サラダ油 クルトン シーザードレッシング(植物油 チーズ 濃造酢 砂糖 食塩 にんにく チーズ レモン 酢酸ナトリウム アミノ酸 食塩 オレオノパワダー 酸味エキス) じゃがいも オリーブ油 さとう いちごのハートカップ(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 ビーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり 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 パセリ	E P F NaCl Ca	731 25.6 30.8 3.8 359		
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 だけのこ ねぎ	E P F NaCl Ca	778 31.1 22.6 3.0 280		
17日 火	ごはん 焼売(2個) えだ豆サラダ 八宝菜	焼売(豚肉 玉ねぎ れんこん 植物性たん白 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 小麦粉) 豚肉 うすら卵	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 だけのこ 干ししいたけ	E P F NaCl Ca	792 28.5 24.9 2.5 316		
18日 水	ごはん シイラの香味フライ 野菜とかまぼこのごみそあえ じゃがいもと白菜のみそ汁 チーズ	シイラ かまぼこ 油揚げ みそ チーズ	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 P F NaCl Ca	822 33.8 24.2 2.7 494		
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 でん粉発酵調味料) 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 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	E P F NaCl Ca	790 24.9 28.0 4.0 466		
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 植物たん白 米粉 醤油 砂糖 塩 でん粉)	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【乳・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 P F NaCl Ca	888 32.8 24.9 3.7 450		
24日 火	ごはん チキンと野菜のトマトソテー 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 きゅうり とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ にんじん	E P F NaCl Ca	803 26.5 27.2 2.9 297		
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 だけのこ ねぎ せとかみかん	E P F NaCl Ca	775 30.9 19.4 2.6 324		
26日 木	ごはん さばの生姜煮 きゅうりともやしのサラダ 油揚げのみそ汁	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 さとう ごま油	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 P F NaCl Ca	786 33.8 23.8 2.9 329		
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 じゃがいも 米/パン粉 食塩 香辛料 でん粉 食物繊維 砂糖 植物油 大豆たん白) 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 脱脂粉乳 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 きゅうり 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 パセリ	E P F NaCl Ca	729 26.2 29.9 3.7 296		