



# 令和4年2月 学校給食予定献立表 (太子東中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1	火	ご飯 牛乳 ★高野豆腐のから揚げ ★ひじきとツナの炒め煮 みそにゅうめん	ごはん さとう でんぷん こむぎこ あぶら そうめん	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき あぶらあげ ちくわ みそ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ なましいたけ	782 27.5	
2	水	カレーライス 牛乳 煮卵 春雨サラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご やきがた	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり さやいんげん	810 24.7	
3	木	行事食【節分】 パン 牛乳 いわし米粉フライ ハムサラダ 白菜のスープ煮 ◆節分豆	パン あぶら オリーブあぶら じゃがいも こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう チキンハム ベーコン だいち いわし	キャベツ レタス みずな にんにく はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	816 32.1	
4	金	菜飯 牛乳 鶏肉のごまみそがらめ(2個) ◆水菜のじゃこ煮 けんちん汁	ごはん さとう ごま はるさめ さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ しらすぼし	にんにく みずな ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ あおな	793 32.9	
7	月	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め 大根とツナのサラダ チキンピーズ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいち とりにく ツナ	こまつな にんにく だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ トマト	792 30.9	
8	火	ご飯 牛乳 鮭のゆずみそかけ 白菜の煮浸し 厚揚げと野菜のごま煮	ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ あつあげ ぶたにく	ゆず はくさい こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	790 33.8	
9	水	ご飯 牛乳 鯖のたつた揚げ 菜の花あえ 豚汁	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さわら ポークハム とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	しょうが なのはな こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう しろねぎ こんにゃく	793 34.4	
10	木	ミニミニパン 牛乳 パンネのポロネーゼ 鶏肉のバルサミソース いかと海藻のイタリアンサラダ	パン でんぷん さとう パンネ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく ぎゅうにく わかめ	だいこん レタス にんにく にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ トマト	792 38.3	
14	月	行事食【バレンタインデー】 ご飯 牛乳 ハートのコロッケ ★◆れんこんと切干大根のサラダ かぶのスープ チョコプリン	ごはん あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぶたにく ツナ	れんこん きりぼしだいこん かぶ キャベツ たまねぎ しめじ パセリ にんじん	794 22.1	
15	火	ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまソース 白菜と卵の中華風炒め 担担ビーフン	ごはん さとう ごま あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あかみそ しろみそ やきがた	はくさい いら チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく なましいたけ	813 34.1	
16	水	ご飯 牛乳 鯖の甘酒みそ煮 ほうれん草のごまあえ きりたんぼ汁	ごはん さとう ごま あまざけ きりたんぼ	ぎゅうにゅう さば あかみそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	しょうが ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	800 31.9	
17	木	パン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ レタススープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ しめじ にんにく ブロッコリー にんじん コーン レタス さやいんげん キャベツ	782 32.7	
18	金	ご飯 牛乳 ちくわの甘辛揚げ(3個) 小松菜のオイスター炒め 肉団子スープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく	こまつな キャベツ にんにく はくさい にんじん もやし いら ほしいたけ たまねぎ	816 30.2	
21	月	 給食はありません 					
22	火	 給食はありません 					
24	木	パン 牛乳 いちごジャム 白身魚のピザソース焼き かぶの豆乳クリーム煮 まぜまぜセリ	パン あぶら じゃがいも こめこ ジャム さとう	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン かぶ にんじん ほうれんそう なましいたけ もも なし みかん	758 32.5	
25	金	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬(2個) チーズポテト 白菜とベーコンのスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	レモン パセリ はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ なましいたけ	804 34.6	
28	月	ご飯 牛乳 ★さば缶と大根のカレー炒め マカロニサラダ レンズ豆のスープ	ごはん さとう ごまあぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チキンハム レンズまめ とりにく さば	だいこん ねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ パセリ にんじん セロリ	784 27.7	