

令和5年2月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※分量(g)は中学年の1人分です。  
 ※学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A	3(金)	1(水)		2(木)	10(金)	8(水)	7(火)	6(月)	9(木)	16(木)	14(火)	13(月)	
B		2(木)	1(水)	3(金)	10(金)	9(木)	8(水)	7(火)	6(月)	16(木)	14(火)	13(月)	
C		1(水)	2(木)	3(金)	9(木)	7(火)	6(月)	10(金)	8(水)	13(月)	14(火)	16(木)	
D	1(水)	2(木)	3(金)		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	16(木)	
E	2(木)	1(水)		3(金)	9(木)	6(月)	7(火)	8(水)	10(金)	13(月)	14(火)	17(金)	
献立名	ツナそぼろごはん	キムチチャーハン	チーズパン	こぎつねずし	ぶどうパン	麦ごはん	黒パン	ごはん	ひじきごはん	ミートボールスパゲッティ	赤飯	ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	
	せんべい汁	揚げギョウザ	はやし煮	いわしのこはく揚げ	野菜のスープ煮	ブルコギ	とり肉のクリーム煮	あじのかば焼き	とり肉のつけ焼き	マヨネーズサラダ	さわらのゆであん焼き	たれカツ	
		わかめサラダ	もやしのサラダ	からしあえ	春雨サラダ	中華風おひたし	大根サラダ	しょうががえ	ごまあえ	ゼリー	いそあえ	塩だれ野菜	
		ゼリー	福豆		チーズ			塩ちゃんこ汁				タルト	みそ汁
材料名	米(委託炊飯) 80	米 62	チーズパンB 50	米 65	ぶどうパン 50	米 70	黒パン 50	米(委託炊飯) 80	米 60	スパゲッティ 60	米 35	米(委託炊飯) 80	
	ツナ 55	麦 8		麦 5		麦 10			麦 5	塩 1.2	もち米 40		
	凍り豆腐 6	酒 0.8	牛乳 206	酒 0.8	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	もち米 5	サラダ油 3	油 0.3	ブルーン発酵乳 213	
	人参 10	水		水		酒 1			酒 0.8	豚ひき肉 25	塩 0.3		
	しょうが 0.7	豚肉 15	豚肉 40	さとう 1.8	豚肉 35	水	鶏肉 70	あじ 35	水	大豆ミート 2.5	酒 1	豚肉 50	
	しょうゆ 3.9	人参 5	人参 10	塩 0.7	ベーコン 3		白ワイン 2	小麦粉 5	豚肉 15	人参 10	水	塩 0.1	
	さとう 2.6	長ねぎ 10	玉ねぎ 40	酢 6	人参 20	牛乳 206	玉ねぎ 40	油 35	人参 10	玉ねぎ 50	小豆 5	こしょう 0.02	
	酒 1.5	しょうが 0.3	じゃがいも 70	人参 7	じゃがいも 60		人参 15	さとう 4	ひじき 1	油 1	黒ごま 1.5	小麦粉 4	
	みりん 0.8	にんにく 0.02	油 1	冷凍油揚げ 15	玉ねぎ 40	牛肉 60	しめじ 5	しょうゆ 3	冷凍油揚げ 6	肉団子 30	塩 0.08	小麦粉 3.5	
		ごま油 1.5	グリーンピース 3	さとう 3	大根 40	しょうゆ 4	ほうれん草 15	水	さとう 2.2	グリーンピース 3		水 15	
	牛乳 206	白菜キムチ 10	油 2	しょうゆ 3.5	濃縮スープ(ポーク) 5	さとう 2	マッシュルーム 3		しょうゆ 4.5	トマトケチャップ 14	牛乳 206	パン粉 6	
		濃縮スープ(ポーク) 6	小麦粉 3	かつお節 1	塩 0.6	みりん 1	油 0.8	キャベツ 30	塩 0.1	トマトピューレ 14		大豆フレーク 6	
	せんべい 10	塩 0.12	濃縮スープ(ポーク) 3	水 20	こしょう 0.01	酒 1	バター 1	もやし 20	水	中濃ソース 8	さわら 60	油 35	
	鶏肉 15	こしょう 0.03	トマトケチャップ 12	白ごま 1.7	しょうゆ 0.7	赤みそ 1.5	調理用牛乳 20	しょうが 0.8		さとう 1	さとう 1.2	しょうゆ 5	
	冷凍油揚げ 5	しょうゆ 1.6	中濃ソース 3.5		ベイリーフ 0.01	にんにく 0.2	脱脂粉乳 5	小松菜 15	牛乳 206	塩 0.3	しょうゆ 4	さとう 4	
	人参 10	みりん 2	さとう 0.5	牛乳 206	水 60	しょうが 0.3	濃縮スープ(チキン) 2	しょうゆ 2.6		こしょう 0.03	ゆず果汁 0.8	酒 2	
	大根 25		塩 0.75		人参 10	塩 0.6			鶏肉 70	ナツメグ 0.01	みりん 1	みりん 1	
	えのき 10	牛乳 206	こしょう 0.03	いわし 40	緑豆春雨 5	玉ねぎ 20	こしょう 0.04	鶏肉 20	しょうゆ 4.2	ベイリーフ 0.02	酒 1	水 2	
	長ねぎ 5		ナツメグ 0.01	しょうゆ 1.8	人参 5	もやし 30	ベイリーフ 0.01	人参 15	しょうが 2	水 60	油 1		
	小松菜 15	ギョウザ 51	赤ワイン 1	赤みそ 1.2	キャベツ 40	油 0.5	水 40	大根 25	酒 1	米粉 6		キャベツ 40	
	かつお節 1.5	油 35	ベイリーフ 0.01	しょうが 0.8	さとう 0.5	にら 5	米粉 4	長ねぎ 10		水	キャベツ 45	もやし 15	
	塩 0.5		水 60	酒 1	しょうゆ 2.5	ごま油 0.3	水	冷凍豆腐 20	キャベツ 45		人参 5	人参 5	
	しょうゆ 2.5	わかめ 1		片栗粉 14	酢 3	片栗粉 1		しめじ 5	小松菜 20	牛乳 206	小松菜 20	にんにく 0.5	
	みりん 1	キャベツ 45	もやし 35	油 35	ごま油 0.5	水	大根 35	冷凍油揚げ 5	白ごま 2.8		しょうゆ 2.8	ごま油 0.85	
	水 130	人参 5	きゅうり 7		からし粉 0.1	白ごま 0.7	きゅうり 15	かつお節 1.5	さとう 2.2	キャベツ 48	のり 0.5	塩 0.26	
		しょうゆ 3	ホールコーン 10	キャベツ 30	サラダ油 2		ホールコーン 10	塩 1	しょうゆ 2.8	人参 5		こしょう 0.01	
		サラダ油 2	しょうゆ 2.4	もやし 20		キャベツ 50	酢 2.7	水 120		きゅうり 7	りんごのタルト 35	白ごま 0.85	
			酢 1.6	小松菜 15	ベビーチーズ(鉄) 15	人参 5	しょうゆ 2.2			さとう 0.2			
			さとう 0.2	しょうゆ 2.6		ほうれん草 10	さとう 1.1			塩 0.24		人参 8	
			白ごま 1	からし粉 0.1		からし粉 0.1	サラダ油 1.1			酢 1		玉ねぎ 15	
						ごま油 0.2	白ごま 1.2			こしょう 0.01		小松菜 15	
			福豆 5				しょうゆ 2.8			サラダ油 1.1		冷凍豆腐 10	
						酢 0.5			卵ぬきマヨネーズ 4		かつお節 1.5		
											白みそ 9		
									ぶどうゼリー 40		水 140		
エネルギー	693kcal	615kcal	608kcal	616kcal	610kcal	581kcal	598kcal	583kcal	592kcal	637kcal	648kcal	773kcal	
たんぱく質	30.9g	18.7g	29.5g	24.4g	26.7g	26.1g	32.0g	26.7g	31.2g	27.7g	27.5g	27.8g	

令和5年2月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

A	17(金)	21(火)	20(月)	22(水)	24(金)	28(火)			27(月)		
B	17(金)	21(火)	20(月)	22(水)	24(金)	28(火)			27(月)		
C	17(金)	22(水)	24(金)	20(月)	21(火)		27(月)		28(火)		
D	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	24(金)	27(月)	28(火)				
E	16(木)	24(金)	22(水)	21(火)	20(月)	28(火)		27(月)			
献立名	バターチキンカレー	ごはん	黒パン	みそ煮こみうどん	ガーリックライス	ツナピラフ	ソフトフランス	そばろごはん	ごはん		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	キャベツのサラダ	生揚げと野菜のそぼろ煮	ハンバーグ	しいらとじゃがいものから揚げ	フェイジョアード	とり肉のから揚げ	ホワイトシチュー	ゆずポン酢サラダ	豚肉のオイスターソース炒め		
		五目汁	ビーフンスープ	ゼリー	野菜サラダ	ナムル(白ごま)	グリーンサラダ		いろいろスープ		
		味付けおかか				ヨーグルト	ジャム				
材料名	米 70	米(委託炊飯) 80	黒パン 50	干しうどん 40	米 70	米 62	ソフトフランス 50	米 70	米(委託炊飯) 80		
	麦 10			鶏肉 25	麦 10	麦 8		麦 10			
	油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	冷凍油揚げ 8	にんにく 0.1	酒 0.8	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206		
	ターメリック 0.05			ちくわ 5	油 0.5	水		酒 1			
	酒 1	冷凍生揚げ 50	豚ひき肉 60	長ねぎ 20	酒 1	ツナ 15	豚肉 30	水	豚肉 60		
	水	さとう 2	玉ねぎ 15	人参 10	水	人参 10	人参 15	豚ひき肉 45	もやし 60		
	鶏肉 50	しょうゆ 3	卵 8	白菜 25		玉ねぎ 20	じゃがいも 70	大豆ミート 4.5	しょうが 0.3		
	プレーンヨーグルト 10	豚ひき肉 30	パン粉 6	小松菜 15	牛乳 206	ホールコーン 6	玉ねぎ 50	人参 10	油 1		
	人参 15	人参 15	調理用牛乳 10	かつお節 1.8		しょうが 0.1	油 0.7	玉ねぎ 20	にら 10		
	じゃがいも 40	玉ねぎ 35	塩 0.4	赤みそ 8	金時豆(ボイル) 30	油 0.5	油 1.5	切り干し大根 7	酒 2		
	玉ねぎ 50	じゃがいも 60	こしょう 0.03	白みそ 2	豚肉 20	濃縮スープ(チキン) 2	バター 1.5	しょうが 1	しょうゆ 3.6		
	にんにく 0.2	油 1.2	ナツメグ 0.01	水 140	ウインナーソーセージ(鉄) 15	塩 0.8	小麦粉 4	油 1	オイスターソース 1.8		
	しょうが 0.5	グリーンピース 3	トマトケチャップ 4		ベーコン 5	こしょう 0.02	濃縮スープ(ポーク) 5	しょうゆ 5	片栗粉 1.2		
	油 1	さとう 3.5	中濃ソース 2.5	牛乳 206	玉ねぎ 25	グリーンピース 3	塩 0.8	さとう 2	水		
	ダイストマト 20	しょうゆ 5			人参 10		こしょう 0.04	みりん 2	ごま油 0.5		
	油 3		ビーフン 8	しいら 50	にんにく 0.04	牛乳 206	脱脂粉乳 12	酒 1			
	バター 3	鶏肉 10	鶏肉 10	しょうゆ 2.7	油 0.3		ベイリーフ 0.01		人参 5		
	小麦粉 6	人参 5	人参 8	しょうが 0.8	濃縮スープ(ポーク) 3	鶏肉 60	水 110	牛乳 206	キャベツ 15		
	カレー粉 1	大根 10	玉ねぎ 15	酒 0.8	ベイリーフ 0.01	塩 0.45			小松菜 20		
	脱脂粉乳 1.5	白菜 15	キャベツ 22	片栗粉 12	トマトケチャップ 10	こしょう 0.03	キャベツ 45	キャベツ 45	冷凍豆腐 20		
	濃縮スープ(チキン) 2	長ねぎ 5	小松菜 10	じゃがいも 80	中濃ソース 3	白ワイン 0.5	きゅうり 5	人参 5	ホールコーン 5		
	塩 0.75	えのき 10	濃縮スープ(チキン) 5	油 35	塩 0.5	片栗粉 8	小松菜 10	もやし 10	わかめ 0.3		
	トマトケチャップ 2	かつお節 1.5	塩 1	塩 0.08	こしょう 0.01	油 35	塩 0.3	わかめ 0.5	濃縮スープ(チキン) 5		
	ウスターソース 2.5	塩 0.6	こしょう 0.03		水 50		酢 2	さとう 0.6	しょうゆ 1		
	しょうゆ 1.6	しょうゆ 2.5	水 130	いよかんゼリー 40			もやし 40	こしょう 0.01	しょうゆ 2.4	塩 0.9	
	ベイリーフ 0.02	みりん 1					キャベツ 45	人参 10	からし粉 0.05	酢 1.7	片栗粉 1.5
	水 60	水 130					人参 5	小松菜 20	サラダ油 2.7	ゆず果汁 0.4	水 130
							きゅうり 5	しょうゆ 2.5		サラダ油 3.2	
	牛乳 206	味付けおかか 4					ホールコーン 5	ごま油 0.5	りんごジャム 15		
							塩 0.3	白ごま 1			
	キャベツ 40						酢 1.5				
	ホールコーン 20						こしょう 0.01	ヨーグルト(鉄) 80			
しょうゆ 1.3						サラダ油 3					
塩 0.09											
酢 0.6											
ごま油 0.7											
エネルギー	655kcal	662kcal	582kcal	585kcal	618kcal	663kcal	609kcal	600kcal	575kcal		
たんぱく質	25.4g	28.8g	31.5g	31.9g	22.8g	29.8g	26.8g	25.3g	27.3g		