

















2月 給食献立表

今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をとのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月		ご飯					米			828 28.5
			豆腐入りお好み焼き	豆腐 えび たまご 花かつお	青のり	葉ねぎ	キャベツ	山芋 薄力粉		塩 こしょう お好み焼きソース	
			れんこんのマヨネーズ炒め	ツナ		こまつな	れんこん コーン		ごま マヨネーズ	米酢 しょうゆ みりん	
			田舎汁	油揚げ 麦みそ		にんじん	だいこん 玉葱 ぶなしめじ 東京ねぎ	すいとん		煮干し	
3	火		ご飯					米			789 31.5
			いわしのかばあげ	まいわし				かたくり粉	油 ごま	おろししょうが 酒 しょうゆ みりん	
			ボイルキャベツ				キャベツ				
			かきたま汁	たまご 豆腐 かつお節	わかめ 昆布	にんじん 葉ねぎ	玉葱 えのきたけ	かたくり粉		塩 しょうゆ	
			ふくふく豆	大豆 きな粉				砂糖			
4	水		ご飯					米			803 33.8
			鶏肉のジンジャーソース焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		塩 こしょう しょうゆ 米酢 酒	
			大根じゃこのサラダ		しらす		キャベツ だいこん コーン	砂糖	オリーブ油	米酢 しょうゆ	
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ	砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ	
5	木		豆パン					豆パン			818 33.9
			ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり			天ぷら粉	油		
			ひじきサラダ		ひじき		キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 しょうゆ こしょう	
			ほうれん草のチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	玉葱	じゃがいも	油	クリームポタージュ	
6	金		ご飯					米			810 28.9
			いかのカレー揚げ	いか				かたくり粉	油	おろししょうが しょうゆ 酒 カレー粉	
			アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ	
			肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	玉葱	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
9	月		ご飯					米			863 35.2
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖		塩 こしょう しょうゆ	
			かみかみ和え	さきいか			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	酒 米酢 しょうゆ	
			クリームシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも	油	クリームポタージュ	
			果物(ぼんかん)				ぼんかん				
10	水		コッペパン					パン			751 34.3
			さわらのパン粉焼き	さわら		パセリ	にんにく	パン粉	バター	塩 こしょう	
			小松菜のソテー			こまつな	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			ポトフ	ひよこめめ ウィナー		にんじん	キャベツ だいこん 玉葱	じゃがいも		鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	
			果物(いよかん)				いよかん				
12	木		ご飯					米			806 34.5
			ちくわのチーズフライ	竹輪 たまご	チーズ			薄力粉 パン粉	油		
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん			青じそドレッシング	
			ふわふわスープ	豚肉 豆腐 たまご	チーズ	パセリ	玉葱	パン粉 かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
13	金		麦ごはん					米 麦			869 31.9
			クリスピーチキン	鶏肉				薄力粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ カレー粉	
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	
			カレー	豚肉		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ	
			ジョア		ジョア						
16	月		ご飯					米			752 30.5
			じゃが芋と大豆の揚げ煮	大豆	かえり			じゃがいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん	
			梅おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ うめ			しょうゆ みりん	
			八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん	玉葱 はくさい 椎茸 たけのこ しょうが	かたくり粉	油	酒 塩 こしょう しょうゆ 中華だし みりん	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
17	火		揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油		801 35.4
			若鶏の黒みつ煮	鶏肉 みそ				黒砂糖		おろししょうが しょうゆ 酒	
			粉ふき芋		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	
			キムチスープ	豚肉 厚揚げ		にら	はくさい 玉葱 しいたけ		ごま油	キムチ 塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
20	金		わかめご飯		わかめご飯の素			米			899 32.4
			チキン南蛮	鶏肉			しょうが	かたくり粉 砂糖	油 タルタルソース	酒 米酢 しょうゆ みりん	
			ピーかまもやしの三色炒め	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
			豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 玉葱 東京ねぎ	じゃがいも こんにゃく		煮干し	
			焼きプリンタルト					焼きプリンタルト			
24	火		減量ご飯					米			785 23.3
			春巻き	春巻					油		
			ごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	
			みそラーメン	豚肉 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	コーン もやし にんにく 東京ねぎ しょうが	中華めん	油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
25	水		ご飯					米			790 33.4
			かに玉のあんかけ	たまご かにかま	牛乳	葉ねぎ	玉葱	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 中華だし 酒 みりん	
			ナムル				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	米酢 しょうゆ	
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん いんげん	にんにく 玉葱 たけのこ 椎茸	かたくり粉	油	塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし	
26	木		コッペパン					パン			774 31.4
			若鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが			しょうゆ みりん 酒	
			パンサンスウ				きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	米酢 しょうゆ 塩	
			トックスープ		わかめ	にんじん	はくさい 東京ねぎ	トック かたくり粉	ごま ごま油	塩 しょうゆ 鶏だし	
			ミルメーク							ミルメーク	
27	金		麦ごはん					米 麦			777 31.6
			さばのごまネーズ焼き	さば 麦みそ					マヨネーズ ごま	塩 酒	
			ほうれん草のナムル			ほうれんそう	もやし		ごま油	しょうゆ みりん	
			うちぬき西彩井	豚肉 たまご	のり	にんじん 水菜	はくさい 玉葱	かたくり粉	油	おろししょうが しょうゆ 酒 みりん 塩	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。