

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	牛乳	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		
			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	
			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	牛乳	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	
			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 えのきだけ	かたくり粉		
4	水	牛乳	ふくふく豆	大豆 きな粉				砂糖		803 33.8
			ご飯					米		
			鶏肉のジンジャーソース焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		
			大根じやこのサラダ		しらす		キャベツ だいこん コーン	砂糖	オリーブ油	
5	木	牛乳	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	818 33.9
			豆パン					豆パン		
			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		
6	金	牛乳	ほうれん草のチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ ほうれんそう	玉葱	じゃがいも	油	810 28.9
			ご飯					米		
			いかのカレー揚げ	いか				かたくり粉	油	
			アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ		アーモンド	
7	木	牛乳	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	863 35.2
			ご飯					米		
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	バセリ	玉葱	砂糖		
			かみかみ和え	さきいか			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	
8	金	牛乳	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	751 34.3
			果物(ぼんかん)				ぼんかん			
			コッペパン					パン		
			さわらのパン粉焼き	さわら		バセリ	にんにく	パン粉	バター	
9	木	牛乳	小松菜のソテー			こまつな	もやし コーン		油	806 34.5
			ポトフ	ひよこまめ ウィンナー		にんじん	キャベツ だいこん 玉葱	じゃがいも		
			果物(いよかん)				いよかん			
			ご飯					米		
10	水	牛乳	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	869 31.9
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん			
			ふわふわスープ	豚肉 豆腐 たまご	チーズ	バセリ	玉葱	パン粉 かたくり粉		
			麦ごはん					米 麦		
11	木	牛乳	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	869 31.9
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	
			カレー	豚肉		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも	油	
			ジョア		ジョア					
12	木	牛乳	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	
			梅おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ うめ			
			ハ宝菜	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	

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 大いこん 玉葱 東京ねぎ	じゃがいも こんにゃく		煮干し	
24	火		焼きプリンタルト					焼きプリンタルト			785 23.3
			減量ご飯					米			
			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	
25	水		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	790 33.4
			ご飯					米			
			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	
26	木		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	774 31.4
			コッペパン					パン			
			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	
27	金		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	777 31.6
			ミルメーク							ミルメーク	
			麦ごはん					米 麦			
			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	
			うちぬき西彩丼	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。