

2月の予定献立表



平成29年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	のりもの	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
1	木	カレードリア 	牛乳 	マカロニスープ	846	35.2	牛乳 シュレットチーズ 豚もも肉 大豆 高野豆腐 ウインナー	精白米 でんぷん バター オリーブ油 マカロニ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい にんにく パセリ
2	金	ごはん 	牛乳 	いわしの辛子風味フライ もやしの磯和え みそ汁・福豆	779	30.4	牛乳 あおのり いわし 赤みそ 白みそ	精白米 乾燥パン粉 薄力粉 なたね油 きなこボーロ	こまつな にんじん にんにく もやし だいこん はくさい
5	月	10日(土)学校公開日の振替休業日							
6	火	揚げパン(シュガー) 	牛乳 	肉団子の野菜スープ おかしな目玉焼き	788	29.6	牛乳 寒天 ミートボール	コッペパン なたね油 グラニュー糖 ごま油 上白糖	にんにく たまねぎ もやし しいたけ たけのこ ねぎ はくさい 黄桃缶
7	水	広東麺 	牛乳 	ホット中華麺 中華サラダ ヨーグルトケーキ	810	28.6	牛乳 豚こま肉 ヨーグルト	ホット中華麺 白ごま でんぷん はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん こまつな しょうが チンゲン菜 もやし しいたけ にんにく たけのこ
8	木	ひじきごはん 	牛乳 	さばの塩焼き 野菜のみそマヨネーズ和え	788	27.8	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 さば ひじき わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 上白糖 なたね油	にんじん こまつな きゃべつ 切干大根 コーン なめこ ねぎ だいこん
9	金	ゆかりごはん 	牛乳 	肉じゃが きゃべつのみそ汁	776	28.8	牛乳 豚こま肉 生揚げ 高野豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 なたね油	ゆかり にんじん グリッピース たまねぎ だいこん ねぎ ほんしめじ きゃべつ
10	土	ナポリタン 	牛乳 	パリパリサラダ ヨーグルト	768	27.2	牛乳 パルメザンチーズ ひじき ソーセージ	スパゲティー 生ワンタン バター オリーブ油 なたね油	にんじん 青ピーマン にんにく トマト缶 たまねぎ きゃべつ コーン
12	月	建国記念の日の振替休日							
13	火	親子丼 	牛乳 	ごはん きりたんぼ汁	766	28.9	牛乳 鶏もも肉 蒸しかまぼこ 赤みそ 鶏卵	精白米 きりたんぼ さといも 上白糖	にんじん こまつな だいこん たまねぎ グリッピース
14	水	チキンライスの クリームソースがけ 	ジョア 	チキンライスのクリームソース オニオンドレッシングサラダ 米粉のガトーショコラ	822	31.1	ジョア 生クリーム 鶏むね肉 シュレットチーズ	精白米 薄力粉 なたね油 三温糖 バター	にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ セロリー マッシュルーム きゃべつ きゅうり 切干大根
15	木	ごはん 	牛乳 	魚の黄酢焼き 大豆とひじきの煮物 野菜のみそ汁	758	30.3	牛乳 さわら ひじき 鶏卵 大豆 白みそ ひき肉 焼き竹輪 油揚げ	精白米 三温糖 糸こんにゃく こんにゃく じゃがいも	にんじん グリッピース だいこん
16	金	チャーハン 	牛乳 	ナムル ワカメスープ	788	27.4	牛乳 わかめ 焼豚 鶏卵 鶏むね肉	精白米 三温糖 なたね油 ごま油	にんじん いら もやし とうがらし たまねぎ グリッピース 切干大根 きゅうり きゃべつ にんにく
19	月	ごはん 	牛乳 	すき焼風煮物 生揚げのみそ汁	781	28.9	牛乳 豚こま肉 焼き豆腐 うすら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 しらたき 三温糖 でんぷん なたね油	ねぎ たまねぎ チンゲン菜 にんじん こまつな はくさい きゃべつ しめじ
20	火	マーブルパン 	牛乳 	かぼちゃのミートグラタン ベジタブルスープ	812	30.1	牛乳 シュレットチーズ 豚ひき肉 鶏むね肉 ベーコン	マーブル食パン オリーブ油 バター 薄力粉	かぼちゃ トマト缶 にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく
21	水	きつねうどん 	牛乳 	じゃが丸くん 即席漬け さくらゼリー	791	28.9	牛乳 わかめ 油揚げ シュレットチーズ 鶏卵 鶏むね肉	地粉うどん じゃがいも でんぷん なたね油 三温糖	にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん きゃべつ きゅうり
22	木	ピラフ 	牛乳 	魚のタルタル焼き ミニトマト(2個) コーン入りスープ	797	32.9	牛乳 パルメザンチーズ 鶏むね肉 ベーコン 鶏卵 メルルーサ	精白米 薄力粉 バター なたね油	にんじん ミニトマト たまねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン パセリ
23	金	そばろご飯 	牛乳 	呉汁 りんご	763	32.7	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豚こま肉 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも なたね油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ごぼう しいたけ ねぎ りんご
26	月	鶏丼 	牛乳 	ハリハリ漬け かき玉汁	788	29.7	牛乳 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 でんぷん 三温糖 なたね油	かぼちゃ きゃべつ だいこん にんじん しょうが しいたけ
27	火	ごはん 	牛乳 	豆腐のナゲット おかか和え すまし汁	812	30.1	牛乳 ひじき わかめ 鶏ひき肉	精白米 でんぷん 三温糖 なたね油 ごま油	にんじん こまつな たまねぎ 切干大根 もやし ねぎ たもぎだて
28	水	ソース焼きそば 	牛乳 	フワフワスープ 豆乳プリン	770	27.8	牛乳 あおのり ベーコン パルメザンチーズ 鶏卵 鶏もも肉 焼き竹輪	ホット中華麺 乾燥パン粉 でんぷん なたね油	にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ たまねぎ

今月の減塩給食おすすめ献立は、13日(火)です。(塩分2.8g)

都合により、献立を変更する場合がございます。
※ご了承ください。



<3月分の給食費、口座振替について>

- JAあさか野農協宗岡支店・・・2月8日(木)
- 川口信用金庫・・・2月1日(木)、13日(火)

