



# 2024年 2月 学校給食予定献立表

坂戸市立

中学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き					調味料等		栄養素 エネルギー (Kcal) たん ぱく 質(g)		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品					
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(木)	牛乳		牛乳							804	22.7
	ココア揚げパン					砂糖 ココアパン	米油	ココア			
	ミネストラスープ	大豆 金時豆 ベーコン		にんじん トマト	切りたまねぎ にんにく	じゃがいも 味噌	米油	塩 こしょう 鶏がら ローレル			
2(金)	牛乳		牛乳			砂糖	炒め油 米油	塩 米酢 こしょう パン粉		787	32.3
	五目豆ごはん	大豆 油揚げ 豚肉	ひじき	にんじん	かんぴょう 干しいたけ	砂糖 米 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	いわしの南蛮漬	いわし			ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 米酢 一味唐辛子			
	浅漬け ぼんかん			にんじん	きゅうり だいこん ぼんかん			塩			
5(月)	牛乳		牛乳							823	33.6
	ごはん					米					
	肉豆腐	焼き豆腐 豚肉		わかげい にんじん	ねぎ	砂糖 こんにやく	ごま油	清酒 しょうゆ			
6(火)	牛乳		牛乳							809	31.6
	ツイストパン					グレートパン					
	ミートパンネ	鶏肉 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	小麦粉 ベーコン	米油	マスタード 塩 こしょう パン粉 トマトケチャップ			
7(水)	牛乳		牛乳							792	31.3
	きび入り青菜ごはん	油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	干しいたけ	きび 米	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	ごま 米油	塩			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
8(木)	牛乳		牛乳							778	32.7
	ごはん					米					
	さごしの竜田揚げ	さごし			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し しょうゆ			
9(金)	牛乳		牛乳							827	33.7
	あんかけきつねうどん	油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	しょうが ねぎ	でん粉 うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節			
	五色あえ	鶏卵		にんじん ほうれんそう	もやし 干しいたけ	砂糖	米油	しょうゆ 塩			
13(火)	牛乳		牛乳							831	27.9
	マール食パン					マール食パン					
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも 味噌	米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		こまつな にんじん	はくさい もやし		米油	しょうゆ 塩 こしょう			
14(水)	牛乳		牛乳							819	35.4
	韓国風焼肉丼	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖 米	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ 一味唐辛子 コチュジャン			
	蓮花湯	鶏卵 鶏肉		わかげい にんじん	とうもろこし ねぎ 干しいたけ	でん粉 はるさめ	ごま油	塩 こしょう 鶏がら			
15(木)	牛乳		牛乳							773	29.0
	ごはん					米					
	おでん	ちくわ うずら卵 揚げベーコン 鶏肉	昆布		だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにやく		清酒 しょうゆ 塩 煮干し			
	ピーマンと野菜の炒め物	豚肉		にんじん	キャベツ ねぎ	ピーマン	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう			
16(金)	牛乳		牛乳							840	31.5
	チゲ風ラーメン	赤みそ 豚肉		にら にんじん	にんにく はくさい はくさいネギ	砂糖 中華めん	ごま油 米油	しょうゆ 塩 鶏がら コブシ			
	ほくほくポテトのチーズソースかけ	ポテト	チーズ 牛乳	パセリ		小麦粉 じゃがいも	米油	塩 こしょう			
19(月)	牛乳		牛乳							890	27.4
	チキンカツカレーライス	鶏肉 鶏肉		にんじん	しょうが 切りたまねぎ にんにく	小麦粉 パン粉 じゃがいも 米	米油	マスタード しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう しょうゆ トマトケチャップ			
	大根のサラダ			赤ピーマン	きゅうり だいこん	砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
20(火)	牛乳		牛乳							750	27.7
	煮込みうどん	油揚げ 豚肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ 干しいたけ	じゃがいも うどん	米油	清酒 しょうゆ 削り節			
	黒糖蒸しパン					小麦粉 さつまいも 黒砂糖	米油	塩 ベーキングパウダー			
	もやしのサラダ	ポテト			きゅうり しょうが とうもろこし 缶もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
21(水)	牛乳		牛乳							813	36.1
	中華炊き込みごはん	えび 豚肉		わかげい にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 米	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩			
	さばの野菜あんかけ	さば		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう			
22(木)	牛乳		牛乳							807	34.7
	ごはん					米					
	味噌ごまつね	鶏卵 赤みそ 鶏肉 豚肉			しょうが たまねぎ	パン粉 砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ こしょう			
	豚肉と昆布の炒め煮	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ			
26(月)	牛乳		牛乳							826	28.9
	ごはん					米					
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉			しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 米油	清酒 しょうゆ			
27(火)	牛乳		牛乳							770	27.2
	バターロール					バターロール					
	菜の花スパゲッティ	鶏肉 ベーコン		なばな	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	スパゲッティ	炒め油 米油	しょうゆ 塩 こしょう			
	マセドアンサラダ	ポテト		にんじん ほうろこ	きゅうり とうもろこし 缶	じゃがいも	マスタード	塩 こしょう			
28(水)	牛乳		牛乳							829	33.4
	ごはん					米					
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	こしょう			
	磯煮	大豆 凍り豆腐 さつま揚げ 豚肉	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ 煮干し			
	白菜の一味漬		昆布	にんじん	はくさい			塩 一味唐辛子			
29(木)	牛乳		牛乳							783	32.9
	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり	こどもパン	マスタード	塩 こしょう			
	肉団子入りトマトスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	切りたまねぎ にんにく はくさい	パン粉 でん粉 砂糖	炒め油	白ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ローレル			
<b>給食回数 19回</b>								<b>今月の栄養量</b>	<b>808</b>	<b>31.1</b>	
* 材料は都合により変更する場合があります								<b>基準栄養量</b>	<b>830</b>	<b>27.0~41.5</b>	

