



# 令和6年2月学校給食予定献立表



草加市立川柳中学校

実施日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化合物	脂質						
1日	木	テリヤキバーガー	○	花豆シチュー りんご	鶏もも肉 ショルダーベーコン 白花豆ペースト	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム りんご	子供パン 砂糖 てん粉 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 調理用バター	837	43.0	3.8		
2日	金	(節分献立) こんぶごはん	○	いわしの蒲焼 野菜の和え物 けんちん汁 福豆	鶏もも肉 油揚げ いわし開き 木綿豆腐 福豆	牛乳 糸こんにぶ	にんじん みずな	ごぼう はくさい 長ねぎ だいこん	精白米 てん粉 砂糖 さといも 板こんにやく	米サラダ油 なたね油 白いりごま	848	36.4	3.5		
5日	月	ちりめんごはん	○	鶏肉のごまだれかけ 千種和え オレンジ	鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ 糸こんにぶ	にんじん ピーマン ほうれん草	もやし キャベツ オレンジ	精白米 砂糖 てん粉	なたね油 白すりごま	775	39.4	2.8		
6日	火	ぶどうパン みそラーメン	○	ししゃもの サクサクごま揚げ まわかめの中華サラダ	豚ひき肉 赤みそ	牛乳 ししゃも まわかめ	にんじん にら	にんにく しょうが 干しいたけ もやし だいこん	ぶどうパン 蒸し中華めん 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま なたね油 ごま油	784	31.1	3.9		
7日	水	チキンピラフ	○	セサミツナローフ アーモンドサラダ いちご	鶏もも肉 押し豆腐 ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	精白米 てん粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター 白いりごま アーモンド	914	35.3	2.9		
8日	木	バターロール	○	魚のオイル焼き ポテトペロンチーノ チキンヌードルスープ	たら 鶏もも肉	牛乳	たかのつめ にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ にんにく セロリ	バターロール じゃがいも スバゲティ	マヨネーズ オリーブ油	819	35.0	3.6		
9日	金	おかめ丼	○	なめこ汁 ホワイトゼリー	豚もも肉 なると 鶏卵 絹ごし豆腐 赤みそ ゼラチン	牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料 生クリーム	ほうれん草 糸みつば	しょうが たまねぎ なめこ 黄桃缶	精白米 しらたき 車麩 砂糖	米サラダ油	865	39.7	3.4		
13日	火	ライスボールパン 関西風わかめうどん	○	いかの天ぷら じゃことコーンの かき揚げ ごま和え	鶏もも肉 いか 鶏卵	牛乳 生わかめ 素干しまこんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	長ねぎ たまねぎ ホールコーン 枝豆 もやし	ライスボール うどん 小麦粉 砂糖	なたね油 白すりごま	864	39.6	3.5		
14日	水	砂糖揚げパン	○	ポトフ チーズサラダ チョコプリン	豚もも肉 ショルダーベーコン フランクフルト	牛乳 サイコロチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ はくさい キャベツ きゅうり	精白米 しらたき グラニュー糖 じゃがいも チョコプリン	なたね油 米サラダ油	835	30.4	3.5		
15日	木	豚キムチ丼	○	ワカメ入りトック オレンジ	豚もも肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にら にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜キムチ 干しいたけ 長ねぎ オレンジ	精白米 トック てん粉	ごま油	761	30.4	2.4		
16日	金	(一汁二菜の日) ごはん	○	はまちの照り焼き 八目豆 具だくさんみそ汁	はまち 乾燥大豆 鶏もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ水煮 たまねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 板こんにやく じゃがいも	米サラダ油	857	39.2	3.8		
19日	月	(3年生応援献立) カツカレー	○	海草サラダ	豚もも肉 豚とし肉 鶏卵	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 小麦粉 乾燥パン粉 砂糖	米サラダ油 なたね油 白いりごま	930	39.7	3.7		
20日	火	屋台風焼きそば	○	モチコチキン フルーツポンチ	豚もも肉 花削り 鶏もも肉 鶏卵	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	中華めん 砂糖 米粉	米サラダ油 なたね油	810	38.6	3.7		
21日	水	ごはん ごまめ	○	えびと豆腐のチリソース 中華サラダ	むきえび 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 かえり煮干し	にんじん	長ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 にんにく しょうが キャベツ もやし	精白米 砂糖 てん粉 春雨	なたね油 アーモンド 白いりごま 米サラダ油 ごま油	880	43.0	3.5		
22日	木	チリコンカンドッグ	○	ホワイトシチュー りんご	乾燥大豆 豚ひき肉 フランクフルト 豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン マッシュルーム りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 調理用バター	812	37.4	3.3		
26日	月	(一汁二菜の日) ごはん	○	鮭の粕漬け 磯煮 むらくも汁	鮭 乾燥大豆 油揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	精白米 砂糖 つきこんにやく てん粉	米サラダ油	761	37.9	3.2		
27日	火	スパゲティナポリタン	○	コーンサラダ 花豆ケーキ	豚もも肉 白花豆ペースト 鶏卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン ホールマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米サラダ油 白すりごま 白ねりごま 調理用バター	835	30.5	3.4		
28日	水	豚肉と小松菜のごはん	○	松風焼き 白菜のゆかり和え パイナップル	豚もも肉 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ 鶏卵	牛乳	こまつな	干しいたけ たけのこ水煮 しょうが はくさい きゅうり たきこみゆかり パイナップル	精白米 砂糖 乾燥パン粉	米サラダ油 白いりごま	813	37.5	2.7		
29日	木	ソーセージカツバーガー	○	ビーンズスープ ヨーグルト	ポロニアステーク 鶏卵 ショルダーベーコン 冷凍ビーンズミックス	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	子供パン 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	843	33.3	3.9		
										※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。	文部科学省学校給食摂取基準		830	30.0	2.5

今月の栄養目標「豆を食べよう」

～いろいろな豆を食べて、丈夫な体をつくりましょう。～