



2月の予定献立表



令和3年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	使用する食品名						エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群		
1	火	ごはん	○	ぎょうざ 納豆あえ 八宝菜	豚肉 納豆 むきえび	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ 絹さや しょうが 干しいたけ	ぎょうざ でんぷん ごはん	サラダ油	707 1.5
2	水	ごはん	○	小魚と大豆のピーナッツがらめ こんぶあえ 鶏肉と大根の煮物	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 かえり煮干し 昆布	人参 チンゲン菜 さやいんげん	キャベツ 大根	ごはん こんにやく でんぷん 砂糖	米油	761 2.2
3	木	節分献立 酢飯	○	恵方巻き(焼き肉・三食ナムル・手巻きのり) ごまけんちん 節分豆	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参	しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 もやし ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	白ごま サラダ油 ごま油	732 3.9
4	金	黒川良安誕生祝い献立 減量キャロットパン	○	きびなごのクリスピー揚げ ドレッシングあえ 長崎ちゃんぽん みかん	豚肉 なると巻き	牛乳 きびなご	人参 ブロッコリー チンゲン菜	キャベツ 干しいたけ きゅうり 白菜 みかん たけのこ ねぎ	キャロットパン 砂糖 中華麺 でんぷん	米油 オリーブ油 ごま油	784 3.8
7	月	ごはん	○	さばのカレー揚げ かぶの梅肉あえ ちゃんこ鍋	さば 鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	かぶ 梅肉 大根 ねぎ かぶの葉 干しいたけ きゅうり 白菜 えのきたけ 水菜	ごはん こんにやく 砂糖 でんぷん	米油	804 2.5
8	火	ごはん	○	肉野菜炒め のりチーズポテト 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ 青のり	人参	エリンギ 玉ねぎ もやし 干しいたけ とうもろこし ねぎ	ごはん 春雨 じゃがいも 砂糖	サラダ油	684 1.6
9	水	大豆ひじき ごはん	○	いわしのしょうが煮 ゆずあえ なめこ汁	うす揚げ 大豆 豆腐 いわし 味噌	牛乳 ひじき	小松菜 人参	干しいたけ ゆず もやし 大根 ねぎ キャベツ なめこ	ごはん 砂糖		662 3.5
10	木	ごはん	○	ふくらぎのかば焼き ブロッコリーのごまだれ 卵とじ	ふくらぎ 豚肉 卵 高野豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 生しいたけ	ごはん こんにやく でんぷん じゃがいも 砂糖	米油 白ごま	802 2.2
11	金	建国記念日									
14	月	バレンタインデー献立 ガーリックライス	○	ハートハンバーグ さつまいもとひじきのサラダ きのこスープ バレンタインデザート	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく 白菜 しょうが きゅうり えのきたけ しめじ 生しいたけ	ごはん さつまいも 砂糖 バレンタインデザート	バター 白ごま マヨネーズ	731 3.0
15	火	ごはん	○	すりみ揚げ 金時豆の甘煮 こんこん汁	すりみ 豚肉 大豆 厚揚げ 金時豆 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ れんこん ねぎ とうもろこし ごぼう 大根 生しいたけ	砂糖 ごはん 小麦粉	米油	711 3.9
16	水	ごはん	○	ほっけの塩焼き レモンびたし みそおでん	ほっけ ちくわ 味噌 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	キャベツ 大根 きゅうり レモン果汁	ごはん 里芋 こんにやく 砂糖		689 3.2
17	木	ごはん	○	鶏肉とレバーのケチャップがらめ コーンあえ 豆乳汁	レバー 豆乳 鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 さやいんげん	しょうが 大根 ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし 白菜	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油 アーモンド	713 2.4
18	金	ソフト麺	○	ソフト麺のカレーソースかけ スパニッシュオムレツ 白菜とリンゴのサラダ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	しょうが きゅうり 玉ねぎ りんご 白菜	ソフト麺 じゃがいも 砂糖	サラダ油 カレールウ オリーブ油	712 3.2
21	月	ごはん	○	鶏肉のから揚げ グリーンサラダ 具だくさんみそ汁	鶏肉 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参	しょうが きゅうり にんにく 大根 ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	ごはん 里芋 でんぷん こんにやく 砂糖	米油	756 2.5
22	火	ごはん	○	さわらの西京焼き アーモンドあえ もずくのかきたま汁 りんご	さわら 豆腐 卵	牛乳 もずく	チンゲン菜 人参	キャベツ ねぎ もやし りんご 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	アーモンド	701 1.9
23	水	天皇誕生日									
24	木	ごはん	○	サクラマスのフライ しょうがびたし 大豆の磯煮	さくらます 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ニラ 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 こんにやく	米油 サラダ油	771 2.0
25	金	麦ごはん	○	マーボー丼 野菜シューマイ 浅漬け	豚肉 すけとうだら 赤味噌 豆腐	牛乳	人参	しょうが 干しいたけ にんにく たけのこ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり	ごはん でんぷん 強化精麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	718 2.4
28	月	ごはん	○	赤魚の照り焼き おすわい キムチ鍋	赤魚 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参	大根 白菜 玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ	ごはん じゃがいも つきこんにやく 砂糖		741 2.2

※食材の都合などにより、献立を変更する場合があります。

2/3 (木) 節分献立

2/4 (金) 黒川良安誕生祝い献立

