




2月の献立表



令和4年度

上市町立上市中学校

日	献立名		使用する食品名					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	ごはん 牛乳	小魚と大豆のピーナッツがらめ 昆布あえ 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 小松菜 さやいんげん	キャベツ 大根	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油 ピーナッツ
2 木	ごはん 牛乳	さばのごまみりん焼き レモンびたし なめこ汁 りんご	さば 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり レモン 大根 なめこ ねぎ りんご	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま
3 金	酢飯 牛乳	焼き肉 三色ナムル ごまけんちん 焼きのり 節分豆	豚肉	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 のり 大豆	ほうれん草 人参	しょうが 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 水あめ でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま
6 月	ごはん 牛乳	浦上そばろ おひたし ヒカド みかん	豚肉 ちくわ えび	牛乳	人参 チンゲンサイ	ごぼう もやし キャベツ きゅうり レモン 大根 干しいたけ さつまいも ねぎ みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく	サラダ油
7 火	ごはん 牛乳	ふくらぎの酢豚風 ブロッコリーのごまだれ 舞茸のおすまし	ふくらぎ 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ 舞茸 大根 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	米油 サラダ油 ごま
8 水	大豆ひじきごはん 牛乳	さんまのマーマレード煮 かぶの梅肉あえ みそ汁	うす揚げ 大豆 さんま みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参	干しいたけ オレンジ かぶ きゅうり 梅 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 水あめ じゃがいも	
9 木	ごはん 牛乳	カレイの磯辺揚げ 白菜とリンゴのサラダ ワンドンスープ	カレイ 豚肉	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	しょうが 白菜 きゅうり りんご ねぎ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ワンタン	米油 オリーブ油
10 金	ソフト麺 牛乳	ソフト麺のカレーソースかけ オムレツ ツインズサラダ ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	しょうが 玉ねぎ きゅうり	ソフト麺 砂糖 でんぷん じゃがいも さつまいも	サラダ油 カレールウ マヨネーズ
13 月	ごはん 牛乳	大豆ミートと鶏肉のアップルジンジャーソースがらめ れんこんサラダ わかめのみそ汁	大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	りんご しょうが れんこん キャベツ とうもろこし レモン 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも 砂糖	米油 サラダ油
14 火	ガーリックライス 牛乳	ハンバーグのケチャップ煮 コーンあえ ポトフ バレンタインデザート	牛肉 豚肉 豆乳	牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ココア	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉 水あめ でんぷん	バター マーガリン
15 水	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き アーモンドあえ ちゃんこ鍋	さわら 鶏肉 うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 白菜 えのきたけ 大根 干しいたけ 水菜	ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく	アーモンド
16 木	ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ 生姜びたし こんこん汁 りんご	いか 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり なら しょうが 大根 れんこん ごぼう しいたけ ねぎ りんご	ごはん でんぷん	米油
17 金	ごはん 牛乳	千草焼き ひじきあえ マーボー豆腐	卵 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油
20 月	ごはん 牛乳	エビシューマイ 納豆あえ 卵とじ	えび たら 納豆 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ こんにゃく じゃがいも	
21 火	減量ごはん 牛乳	きびなごのクリスピー揚げ よごし あんかけラーメン チーズ	みそ 豚肉	牛乳 きびなご チーズ	人参 小松菜	しょうが もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ なら	ごはん 水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん 玉ねぎ 中華麺	米油 ごま
22 水	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 おすわい 大豆の磯煮 いよかん	いわし うす揚げ 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	しょうが 大根 いよかん	ごはん 水あめ こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油
23 木	 天皇誕生日							
24 金	揚げパン 牛乳	ウインナー グリーンサラダ 根菜ポタージュ	きな粉 ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう れんこん	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油
27 月	ごはん 牛乳	鶏肉とレバーのケチャップがらめ 花野菜サラダ 春雨スープ	レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも はるさめ	米油 アーモンド オリーブ油
28 火	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き 金時煮豆 おでん	ほっけ 金時豆 厚揚げ がんも	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	大根	ごはん 砂糖 こんにゃく 里いも	

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。