



2月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】食事と健康の関係を理解しよう



所沢市立第1学校給食センター

日曜	献立名				主な食品名			エネルギー	たん白質
	主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑		
3月	ライスボールパン	○		イカのパプリカ揚げ スパイシーホットサラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油、砂糖、 マカロニ、じゃが芋	牛乳、イカ、ワインナー、 ベーコン	にんにく、人参、 とうもろこし、枝豆、 玉ねぎ、白菜	798	32.1
4火	ご飯	○		鰯のトマト煮 れんこんきんぴら 節分汁 ゆずゼリー	ご飯、ごま、油、砂糖、 じゃが芋、ゼリー	牛乳、イワシのトマト煮、 豚肉、大豆、豆腐、 油揚げ、味噌	れんこん、白滝、人参、 こんにゃく、大根、 ごぼう、ねぎ	739	29.3
5水	ご飯	○		ハヤシライス ポテトカップグラタン コールスローサラダ	ご飯、砂糖、油、 ポテトカップグラタン	牛乳、牛肉	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、キャベツ、 とうもろこし	808	23.8
6木	中華麺	お茶		味噌ラーメン 揚げぎょうざ（2個） フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、餃子、 ゼリー	豚肉、味噌	お茶、白菜、もやし、 人参、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、ごぼう、 ミックスドフルーツ	686	20.1
7金	ご飯	○		鯖の文化干し 五目豆 根菜汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 大豆、さつま揚げ、昆布、 鶏肉	こんにゃく、人参、大根、 白菜、ごぼう、ねぎ	729	32.1
10月	菜めし	○		ササミフライ スープおでん やさいのたくあんあえ	菜めし、油、砂糖	牛乳、ササミフライ、 ちくわ、揚げボール、 がんもどき、うずら卵、 昆布	大根、こんにゃく、人参、 キャベツ、きゅうり、 たくあん	693	28.6
12水	ご飯	○		鰯のパン粉焼き 切干大根のはりはり漬け 豚汁	ご飯、ごま、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、豚肉、豆腐、 鰯のマスタードパン粉焼き、 油揚げ、味噌	切り干し大根、きゅうり、 こんにゃく、大根、人参、 ごぼう、ねぎ	684	30.2
13木	地粉うどん	○		ハ～ところん五目うどん チーズ入りちくわ磯辺揚げ 金時豆のかぼちゃせんざい	うどん、砂糖、油、金時豆、 かぼちゃもちボール、片栗粉	牛乳、豚肉、 チーズ入りちくわ磯辺揚げ	こんにゃく、ねぎ、人参、 小松菜、椎茸、玉ねぎ	789	26.0
14金	ご飯	○		とことこチキンカレー 里芋コロッケ フレンチサラダ	ご飯、油、はちみつ、 小麦粉、バター、砂糖、 里芋コロッケ	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、りんご、キャベツ、 きゅうり	800	29.8
17月	ねじりパン	コーヒー ミルク		ボロニアソーセージ ごぼうのペペロンチーノサラダ ホワイトソース	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、バター	コーヒーミルク、牛乳、 ボロニアソーセージ、 ベーコン、鶏肉、 生クリーム	ごぼう、枝豆、にんにく、 玉ねぎ、人参	738	29.3
18火	ご飯	○		鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ 豚肉と白滝の炒め物 トップギースープ	ご飯、油、砂糖、トップギ	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	白滝、枝豆、生姜、 玉ねぎ、キムチ、にら、 にんにく	686	29.4
19水	スパゲッティ	○		ブロンコスパゲティ ポテトコロッケ グリーンサラダ	 スパゲッティ、油、 片栗粉、ポテトコロッケ、 砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、 うずら卵、チーズ バスケットボール！	にんにく、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、トマト、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	790	32.9
20木	ご飯	○		松風焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきの炒め煮	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、松風焼き、豚肉、 高野豆腐、ひじき、 さつま揚げ	玉ねぎ、こんにゃく、 人参、筍、椎茸、生姜、 白滝	713	32.3
21金	黒パン	○		ハーブチキンカツ ルシールサラダ ボルシチ	パン、砂糖、小麦粉、 パン粉、油、マカロニ、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、ツナ、 ワインナー	にんにく、キャベツ、 紫キャベツ、枝豆、 玉ねぎ、ゆず、白菜、 人参、セロリ、ビーツ	807	34.7
25火	ご飯	○		イカの竜田焼き 昆布の炒め煮 沢煮椀 ほうじ茶プリン ★ (学)	ご飯、油、砂糖、 ほうじ茶プリン、	牛乳、イカ、昆布、豚肉、 油揚げ、かまぼこ	生姜、ごぼう、人参、筍、 小松菜、椎茸	673	32.6
26水	ご飯	○		鰯の味噌だれ 小松菜とかんぴょうのごま和え もずく汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、鰯澱粉付、味噌、 鶏肉、豆腐、もずく	生姜、キャベツ、小松菜、 人参、かんぴょう、玉ねぎ	708	28.3
27木	ご飯	○		春巻 マーボー豆腐 大根のオイル炒め	ご飯、春巻、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、ねぎ、椎茸、大根	811	27.0
28金	子供パン スライス	○		照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 大根と鶏肉のスープ	パン、砂糖、片栗粉、 ごま、マヨネーズ、油	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 鶏肉	ごぼう、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 大根、小松菜	697	29.2
<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 ☆ (学)は学校配達になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>									
<p>とことこオーガニックの 人参を使用します 4・5・6・13・14日</p> <p>食物アレルギー代替食品 (乳)25日(火) ★ほうじ茶プリン → りんごゼリー</p>								平均栄養量	742 29.3