



# 2月分 中学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和4年度

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
1	水	ご飯 鶏の照り焼き 韓国チゲ汁 ホイコーロー	○	精白米, 強化米 米ぬか油 しらたき 三温糖, 澱粉, ごま油	牛乳 鶏も皮付酒みりん醤油漬 豚肉, 焼き豆腐	しょうが, にんじん, だいこん たけのこ, 青ピーマン はくさい(キムチ漬), ほうれん草 ねぎ, にんにく, キャベツ, しめじ	焼き鳥の丸, 酒 昆布, テンメツヅツ, こしょう 醤油, 食塩, オイスターソース, みそ 中華だし, トウバンジャン	810 35.8
2	木	きなこ揚げパン スコッチエッグ(ケチャップ) カレースープ ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも, ソイドレッシング	牛乳, きな粉 スコッチエッグ, 鶏肉 うずらの卵, ロースハム	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, きゅうり パセリ, ブロッコリー	食塩 ケチャップ コンソメ, こしょう カレールウ, 醤油	800 29.2
3	金	地粉うどん 白菜豆乳うどん汁 信田蒸し, 豆サラダ 豆乳パノコッパ(はちみつレモン)	○	地粉うどん, 米ぬか油 上白糖, ごま油 豆乳パノコッパ(はちみつレモン)	牛乳, 鶏肉 油揚げ, 豆乳 信田蒸し ミックス豆, ひよこ豆	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, はくさい, しめじ, もやし ねぎ, キャベツ, こまつな	煮干し, 穀物酢, 食塩 かつお節, こしょう さば節, 和風だし, 醤油 鶏がらスープ, みそ, みりん	848 33.1
6	月	ご飯 カレイの甘酢あんかけ わかめごまスープ 中華ごまサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 白ごま, ごま油 緑豆はるさめ	牛乳 カレイの竜田揚げ 木綿豆腐, スクランブルエッグ わかめ, ボンレスハム	にんじん, 玉葱, ねぎ, きゅうり もやし	醤油, 冷し中華スープ みりん, 穀物酢, 昆布 中華だし, こしょう 鶏がらスープ, 食塩	783 29.8
7	火	コンライス おからクロquette(ソース) うずらの卵のスープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 無塩バター 和風減塩ドレッシング	牛乳, 鶏肉 おからクロquette ベーコン うずらの卵	玉葱, とうもろこし, パセリ にんじん, キャベツ, 黄ピーマン マッシュルーム, 赤ピーマン	コンソメ, 食塩 中濃ソース, 醤油 こしょう	823 27.5
8	水	茶飯 松風焼き ほうとう汁 塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく ほうとううどん, ごま油	牛乳 豚肉, 松風焼き 油揚げ, かまぼこ, 塩昆布	にんじん, だいこん かぼちゃ, ねぎ キャベツ, きゅうり	醤油, 酒 煮干し かつお節, みそ さば節, 和風だし	801 29.9
9	木	スライススコッペンパン 焼きそば スペインオムレツ(ケチャップ) ツナとひじきのサラダ(ドレボトル)	○	スライススコッペンパン 米ぬか油, 蒸し中華麺 棒々鶏ドレッシング	牛乳 豚肉 スペインオムレツ ひじき, まぐろ	にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ 青ピーマン, きゅうり えだまめ	酒 焼きそばソース粉 中濃ソース ケチャップ	825 32.4
10	金	麦ごはん ポークカレー フルーツ和え	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, コンニャクワイン 三温糖, コンニャクレモン	牛乳 豚肉 スキムミルク	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト, グリンピース りんご, みかん, パイン, 黄桃	こしょう ケチャップ ウスターソース カレールウ	897 20.6
13	月	ご飯 チーズはんぺんフライ(ソース) さつま汁 小松菜の煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	牛乳 チーズはんぺんフライ 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし	中濃ソース 煮干し, 醤油, みりん かつお節, みそ さば節, 和風だし	830 26.3
14	火	ご飯 かに玉 中華風豆腐スープ 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 緑豆はるさめ, 三温糖 ごま油	牛乳, かに玉 鶏肉, 豚肉 木綿豆腐, わかめ	にんじん, だいこん こまつな, しょうが たけのこ 干し椎茸, チンゲンサイ	醤油 中華だし, 食塩 穀物酢, 酒 オイスターソース	802 26.3
15	水	ご飯 イカフライ(ソース) 鶏団子汁 こまつなの糸かま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油	牛乳 イカフライ 鶏団子, かまぼこ, かつお節	にんじん, ごぼう, ほうれん草 だいこん, しめじ, しょうが こまつな, もやし, キャベツ	中濃ソース 煮干し, 一味唐辛子 かつお節, 醤油, 食塩 さば節, 和風だし	733 26.6
16	木	食パン, ブルーベリージャム ギンヒラスバジルソース コーンチャウダー 野菜サラダ(ドレボトル)	○	食パン ブルーベリージャム 米ぬか油, じゃがいも 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳 ギンヒラスバジルソース 鶏肉	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, ブロッコリー とうもろこし, さやいんげん ほうれん草, キャベツ, こまつな	ベジタブルソース ホワイトルウ コンソメ, 食塩	837 33.0
17	金	ホット中華麺 かき玉キムチラーメンスープ ささみの香草パン粉焼き きゅうりとツナの中華風酢の物	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 三温糖	牛乳, 豚肉, 昆布 たまご, わかめ, まぐろ ささみの香草パン粉焼	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, とうもろこし もやし, はくさい(キムチ漬) にら, ねぎ, きゅうり	かつお節, 醤油, みそ さば節, 穀物酢 煮干し, オイスターソース こしょう, 中華だし	812 39.9
20	月	ご飯 ぶりの照り焼き 味噌汁 炒り豆腐	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖	牛乳, 生揚げ 鶏肉, スクランブルエッグ 木綿豆腐, ぶりの照り焼き	にんじん, キャベツ, だいこん こまつな, ねぎ たけのこ, さやいんげん れんこん, 干し椎茸	昆布, 穀物酢, 醤油 かつお節, みりん 和風だし, みそ	814 32.7
21	火	菜飯, ヒレカツ(ソース) じゃが芋と生揚げの味噌汁 ミモザサラダ 伊予柑ゼリー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 伊予柑ゼリー	牛乳, ヒレカツ 生揚げ スクランブルエッグ	にんじん, ほうれん草, ねぎ キャベツ, きゅうり	菜飯の素, 和風だし 中濃ソース, 煮干し みそ, 冷し中華スープ かつお節, さば節	839 28.5
22	水	ご飯 ショウロンボウ(醤油) 春雨キムチスープ もやしとメンマのソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油 緑豆はるさめ, 澱粉 ごま油	牛乳 ショウロンボウ 豚肉, 木綿豆腐	しょうが, にんじん, 玉葱 だいこん, はくさい(キムチ漬) にら, ねぎ, メンマ もやし, 青ピーマン	醤油, トウバンジャン オイスターソース 昆布, こしょう 中華だし, 食塩	802 30.1
23	木	天皇誕生日						
24	金	ご飯 ほうれん草シュウマイ(醤油) トック 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, トック 米ぬかサラダ油, 三温糖 ごま油	牛乳 ほうれん草シュウマイ 鶏肉	にんじん, 玉葱, だいこん 干し椎茸, きゅうり こまつな, キャベツ	醤油, 穀物酢 こしょう 中華だし, 食塩	802 26.7
27	月	たご飯(三重県) れんこん入りつくね じゃがいもと豆腐の味噌汁 ほうれん草のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳 たご, わかめ, かつお節 油揚げ, 鶏肉, 木綿豆腐 れんこん入りつくね	にんじん, ごぼう 干し椎茸, しょうが, キャベツ だいこん, ねぎ, ほうれん草	醤油, 酒, 穀物酢 和風だし, みりん 食塩, さば節, みそ 煮干し, かつお節	781 36.1
28	火	ご飯 鮭の塩焼き 高野煮 ひじきの味噌和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく, 上白糖 じゃがいも, 三温糖	牛乳, しろさけ 鶏肉, ひじき, ロースハム 凍り豆腐	しょうが, にんじん たけのこ さやいんげん れんこん, きゅうり	昆布, 酢 和風だし, みそ 醤油, みりん, 酒	787 34.9

給食回数 19回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 今月の「郷土料理」は、2月27日(月)です。  
(三重県) マーク
- ※ 牛乳は、毎日出ます。



## 2月平均栄養摂取量

エネルギー	811kcal	
タンパク質	30.5g	
炭水化物	117.0g	
脂質	22.5g(25.0%)	
食塩相当量	4.1g	

