



# 給食献立予定表



下野市立南河内中学校

日付	献立名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主 材 料						
	主食 添加物	飲み物	主菜・副菜		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
1 (月)	ごはん	牛乳	マーボー丼 春巻 わかめスープ	852 30.5	豆腐 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	グリーンピース 人参 チンゲン菜	ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	玉ねぎ きくらげ しょうが	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油 ごま
2 (火)	コッペパン チョコ クリーム	牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ とうもろこしのソテー あさりのチャウダー	875 38.2	鶏肉 あさり 豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも 水あめ 砂糖 でんぶん	油 ラード バター
3 (水)	ごはん	牛乳	いわしごまみそ煮 白菜とわかめのレモンあえ インド煮	849 30.3	いわし 大豆 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参	白菜 レモン	玉ねぎ	米 砂糖 米粉 じゃがいも	ごま 油
4 (木)	アップル パン	牛乳	チキンのバジルチーズ焼き ペペロンチーノ 野菜スープ いよかん	848 34.7	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく いよかん	もやし りんご	パン スパゲティ	オリーブ油
5 (金)	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 五目いり豆腐 白菜とかんぴょうのみそ汁 豆	822 35.6	ぶり 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 豆 鶏卵	牛乳 煮干	人参 グリーンピース	玉ねぎ ねぎ 白菜	しいたけ かんぴょう	米 砂糖	油
8 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き マカロニサラダ きのこ汁 プリンアラモード	862 33.7	鶏肉 みそ まぐろ 鶏卵 豆腐	牛乳 煮干	人参	ねぎ きゅうり えのき茸 まいたけ	玉ねぎ ぶなしめじ なめこ しょうが	米 砂糖 マカロニ	ごま ごま油 油
9 (火)	とんこつ ラーメン	牛乳	はんぺんチーズフライ 大根のツナあえ 干しいも	803 34.5	豚肉 はんぺん まぐろ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	もやし きくらげ きゅうり	ねぎ 大根	中華麺 砂糖 さつまいも 水あめ パン粉	油 ごま ごま油 ラード
10 (水)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬 ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	926 29.2	豚肉 鶏レバー 鶏卵	牛乳 わかめ 昆布 くきわかめ とさかのり	人参 グリーンピース しその葉 ほうれん草	玉ねぎ なす れんこん にんにく もやし	大根 きゅうり しょうが もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	油
12 (金)	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き 昆布入り浅漬 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	841 32.2	鮭 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 大根の葉 さやえんどう	キャベツ 大根	きゅうり しょうが	米 砂糖	油
15 (月)	十穀米 ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら キャベツと生揚げのみそ汁	821 28.0	ちくわ みそ 鶏卵 豚肉 生揚げ	牛乳 青のり くきわかめ 煮干	人参 さやいんげん	ごぼう	キャベツ	米もち米 大麦 黒米 あわひえ きび 小麦粉 砂糖	油 ごま
16 (火)	コッペパン	牛乳	セルフホットドック ポイルポテフレンチ風 野菜スープ煮	779 31.8	ソーセージ 鶏肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	大根	パン じゃがいも 砂糖	バター
17 (水)	ひじき かんぴょう ごはん	牛乳	さばの塩焼き ブロッコリーのおひたし 大根とえのき茸のみそ汁 さくらゼリー	804 36.2	鶏肉 みそ 油揚げ さば かつおぶし	牛乳 ひじき 煮干	人参 グリーンピース ブロッコリー 小松菜	しいたけ 大根 さくらんぼ	かんぴょう えのき茸 レモン	米 砂糖 水あめ	油
18 (木)	あさり入り ミートソース スパゲティ	牛乳	えびカツ フレンチサラダ ミニクワッサン	794 32.8	豚肉 あさり えび 鶏卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり しょうが レーズン	キャベツ にんにく パイン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	油
19 (金)	ごはん	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ ブルーヨーグルト	819 29.5	牛肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 にら	もやし ねぎ しょうが ブルー	たけのこ ぜんまい にんにく	米 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油
22 (月)	ごはん	牛乳	納豆 もやしとにらのあえもの 筑前煮 レモンゼリー	811 31.8	大豆 焼豚 鶏肉 生揚げ	牛乳	にら 人参 さやいんげん	もやし れんこん レモン	ごぼう しいたけ	米 砂糖	ごま油 油
23 (火)	黒コッペ パン	牛乳	カレーうどん きびなごのカリカリフライ 野菜のごまみそマヨネーズあえ	809 29.8	鶏肉 きびなご みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しょうが キャベツ	ねぎ かんぴょう きゅうり	パン うどん 黒砂糖 パン粉 でんぶん 米粉 水あめ 砂糖	油 ごま
24 (水)	ごはん	牛乳	焼肉 もやしのキムチあえ もずく入り卵スープ	806 29.2	豚肉 鶏卵	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ ねぎ にんにく	もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油
25 (木)	ソーセージ チーズ トースト	牛乳	れんこんサラダ じゃがいもとベーコンのスープ アセロラゼリー	808 33.5	ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	人参	マッシュルーム れんこん とうもろこし アセロラ	きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま ごま油
26 (金)	ごはん	ヨーグルト	セルフかき揚げ丼 人参しりしり 豚汁	865 28.9	まぐろ 豆腐 鶏卵 みそ かつおぶし 豚肉	ヨーグルト	人参 春菊	玉ねぎ 大根	ごぼう ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	油
29 (月)	ごはん	牛乳	いかのマヨネーズ焼き 白菜とほうれん草とササミのごまあえ おでん	832 35.7	いか ちくわ 鶏肉 うずら卵 かつおぶし さつま揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	白菜	大根	米 砂糖	ごま油 ごま



今月の  
栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
栄養基準	820kcal	30.0g	エネルギーの 25~30%	450mg	4.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg
2月平均	831kcal	32.3g	29%	384mg	4.3mg	503μg	0.87mg	0.64mg	37mg

※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。

