



献立表

令和6年 2月

芙蓉校
中学部

日・曜	献立名	材料名 (変わることがあります)				栄養量	
		おもに体をつくるもとになる (赤)	おもにエネルギーの もとになる (黄)	おもに 体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1 木	ご飯 味噌煮込みうどん ごま和え	ふりかけ	ご飯				
		豚肉、油あげ、赤味噌、合わせ味噌	うどんめん	玉葱、しめじ、白菜、人参、葱	醤油、酒、みりん、薄口醤油	724	28.4
2 金	ミルクパン 手作り肉団子のスープ ひじきのサラダ	節分豆	ミルクパン				
		鶏ひき肉、豚ひき肉、卵	春雨、でんぶん、ごま油	白菜、玉葱、人参、葱、きくらげ、生姜	薄口醤油、酒、中華味、塩	721	35.0
5 月	ご飯 納豆 だご汁		ご飯/ごま、ごま油	たくあん	酒		
		納豆/手巻きのり				776	26.0
6 火	高菜ご飯 野菜炒め かきたま汁	しらす干し	ご飯/ごま、油	高菜漬け、人参	醤油、酒、みりん		
		豚肉	油	人参、ホールコーン、キャベツ、もやし	塩、こしょう、酒、薄口醤油	666	26.5
7 水	食パン 白身魚のフライ ミネストローネスープ		食パン	キャベツ、人参			
		白身魚のフライ	油/タルタルソース			771	39.4
8 木	ごはん うま煮 おかか和え		ご飯				
		鶏肉、厚揚げ	じゃがいも、油、砂糖	玉葱、人参、枝豆、干し椎茸、蒟蒻	醤油、酒、みりん、薄口醤油	664	25.4
9 金	ミルクパン ミートソーススパゲティ 大根サラダ		ミルクパン		ケチャップ、ハヤシルー、ブイヨン、		
		豚ひき肉	スパゲティ麺、オリーブオイル	人参、玉葱、しめじ、トマト缶、グリーンピース、にんにく	赤ワイン、ソース、塩、こしょう	856	33.1
12 月	11日建国記念の日の振替休日						
13 火	ひじきご飯 大根と厚揚げの煮物 魚そうめん汁	鶏肉、ひじき、油あげ、大豆	ご飯、油、砂糖	ごぼう、人参、蒟蒻、枝豆	醤油、みりん、酒、薄口醤油		
		厚揚げ、鶏ひき肉	砂糖	大根、人参、いんげん	醤油、みりん、酒、薄口醤油	743	31.7
14 水	ミルクパン オムレツ トマトクリームスープ		ミルクパン/油	ほうれん草、もやし、コーン、人参、ガーリックパウダー	塩、こしょう、酒		
		卵、ツナ	じゃがいも、砂糖	玉葱、パセリ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース、赤ワイン	784	34.1
15 木	ご飯 さばのカレー煮 味噌汁		ご飯/ごま	白菜、ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん、薄口醤油		
		さば	砂糖		醤油、酒、みりん、カレー粉	796	31.3
16 金	ミルクパン 五目ビーフン 中華風コーンスープ		ミルクパン/ジャム	玉葱、人参、きくらげ	薄口醤油、酒、ウスターソース		
		豚肉、蒲鉾	ビーフン、ごま油、油	ピーマン、もやし、キャベツ、葱	中華味、塩こしょう	803	34.3
19 月	わかめご飯 ターロー麺 中華サラダ	わかめごはんの煮、しらす干し	ご飯				
		豚肉、卵、鶏豚湯	ちゃんぽんめん、でんぶん、油、ごま油	玉葱、ほうれん草、人参、葱、きくらげ	中華味、薄口醤油、酒、塩、こしょう、醤油	739	28.9
20 火	麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル	赤味噌、米味噌	麦ご飯	人参、白葱、玉葱、にんにく	中華味、オイスターソース、酒		
		豆腐、豚ひき肉	でんぶん、油、砂糖	たけのこ、干し椎茸、生姜	醤油、豆板醤	766	31.2
21 水	きなこ揚げパン かりかりサラダ パスタスープ	きな粉	コッペパン、砂糖、油		塩		
		大豆		キャベツ、胡瓜、枝豆、人参	和風ドレッシング、薄口醤油	812	28.4
22 木	ご飯 ちくわのいそべ揚げ すまし汁	さつまあげ、茎わかめ	ご飯/砂糖、ごま、ごま油、油	蒟蒻、ごぼう、人参、いんげん	醤油、酒、みりん		
		ちくわ、青のり	小麦粉、油			758	30.8
23 金	天皇誕生日						
26 月	ごはん あじフライ かきたま汁	大豆、さつまあげ	ご飯/油、砂糖	ごぼう、人参、いんげん、干し椎茸、蒟蒻	醤油、薄口醤油、酒、みりん		
		あじフライ	油			793	34.9
27 火	ごはん 松風焼き みそ汁	卵、出し昆布、削り節	でんぶん	人参、小松菜、玉葱、えのき	薄口醤油、酒		
		ひじき、さつまあげ、大豆	ご飯/砂糖、油	蒟蒻、人参、いんげん	醤油、酒、みりん	787	32.8
28 水	ミルクパン 長崎ちゃんぽん きらきらフルーツ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米味噌	ごま、でんぶん	玉葱、葱	醤油、酒、塩、こしょう		
		煮干し、味噌、油揚げ	さつま芋	人参、小松菜、ごぼう、しめじ		780	30.3
29 木	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	蒲鉾、鶏豚湯	ミルクパン	人参、キャベツ、玉葱	醤油、薄口醤油、酒		
		豚肉、牛乳	ちゃんぽんめん、油	もやし、葱、きくらげ、ホールコーン	塩、こしょう、中華味	791	22.7
			アセロラジュレ	みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ			
			ご飯	りんご	カレールー、ケチャップ、赤ワイン		
		鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごピューレ、にんにく	塩、こしょう、ブイヨン、醤油		
				キャベツ、ブロッコリー、人参、ホールコーン	コールスロドレッシング、薄口醤油、		