

上峰中学校 2月献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
1 水	麦ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 麦			757 kcal
	キーマカレー	豚ひき肉, とりひき肉, ひよこめ	油, 三温糖	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, とうもろこし, パセリ	酒, トマトケチャップ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, カレー粉, カレールウフレーク, 塩, こしょう	20.4 g
	大根サラダ			きょうな, だいこん, にんじん	和風ドレッシング調味料	403 mg
	レモンヨーグルト	レモンヨーグルト				2.5 g
2 木	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			769 kcal
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが	酒, みりん, こいくちしょうゆ, 水	19.3 g
	切り干し大根のツナサラダ	ツナ	三温糖, マヨネーズ(卵抜き), ごま油	だいこん, とうもろこし, にんじん, 切干しだいこん, しょうが	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	374 mg
	豆腐のみそ汁	油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	2.3 g
3 金	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			728 kcal
	いわしの梅煮	いわし梅煮				19.8 g
	ごま昆布和え	塩昆布	三温糖, すりごま	れんこん, ほうれんそう, にんじん, 刺身こんにゃく	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	428 mg
	さわにわん	いりこ, だし昆布, ぶたにく, 油揚げ		だいこん, にんじん, ほししいたけ, 千切りごぼう, こまつな	酒, うすくちしょうゆ, 塩, 水	2.3 g
	福豆	黒大豆				
6 月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			684 kcal
	おでん風煮	だし昆布, いりこ, 鶏肉, 厚揚げ, うずら卵, 合わせみそ	油, さといも, 三温糖	にんじん, だいこん, こんにゃく	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 水	17.3 g
	ゆかりあえ			キャベツ, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, みりん, しそご飯の素	401 mg
	佐賀のり	味付けのり				1.9 g
7 火	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			711 kcal
	さばの塩焼き	まさば			塩, 酒	20.1 g
	もずく入りみそ汁	もずく, 木綿豆腐, 油揚げ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, かぼちゃ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	367 mg
	こんにゃくソテー		ごま油, 三温糖, いりごま	しょうが, つきこんにゃく, れんこん, にんじん, とうもろこし, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 酒	2.0 g
8 水	牛肉とごぼうの混ぜご飯牛乳	牛肉, いりこ, 牛乳	精白米, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みりん	652 kcal
	ビーフンの炒め物		ビーフン, 油	にんじん, もやし, きくらげ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, オイスターソース	16.1 g
	肉団子のスープ	鶏肉の団子		たまねぎ, にんじん, チンゲンツアイ, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	295 mg
						2.7 g
9 木	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			661 kcal
	きびなごフライ	きびなごフライ	油			19.2 g
	たくあん和え			きゅうり, にんじん, 千切りたくあん, だいこん	こいくちしょうゆ, みりん	457 mg
	みそ汁	とうふ, わかめ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	2.1 g
10 金	ココア揚げパン 牛乳	牛乳	コッペパン, 上白糖, 油		ココアパウダー, 塩	963 kcal
	春雨スープ	鶏肉団子	緑豆はるさめ	たまねぎ, にんじん, はくさい	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	47.0 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	312 mg
	照り焼きチキン いちごクレープ	鶏肉	いちごクレープ	しょうが	こいくちしょうゆ, みりん, 清酒	4.0 g
13 月	五穀米ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 五穀米			719 kcal
	とんかつ	豚肉	薄力粉, パン粉, 油		塩, こしょう	20.5 g
	お浸し	油揚げ		こまつな, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	328 mg
	けんちん汁	だし昆布, 豆腐	ごま油, さといも	にんじん, ほししいたけ, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	うすくちしょうゆ, 酒, 塩, 水	2.6 g
14 火	麦ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 麦			819 kcal
	ビーフシチュー	牛モモ肉	油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	酒, ビーフシチュー, トマトケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 水	22.2 g
	海藻サラダ	海藻ミックス, ひじき		にんじん, キャベツ, もやし	和風ドレッシング	444 mg
	お米でガトーショコラ		お米でガトーショコラ			3.3 g
15 水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			713 kcal
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉, 合わせみそ	三温糖		うすくちしょうゆ, 酒	18.0 g
	のりサラダ	のり		とうもろこし, きょうな, だいこん, にんじん	和風ドレッシング調味料	340 mg

1年生
リクエスト給食

かきたま汁	木綿豆腐, 卵, いりこ, だし昆布	かたくり粉	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな, きくらげ	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水	2.8 g
-------	--------------------	-------	-------------------------------	-------------------	-------

16 木	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			781 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ, あおのり	薄力粉, 油		塩, 水	20.1 g
	野菜サラダ			キャベツ, だいこん, にんじん, とうもろこし	和風ドレッシング調味料	370 mg
	豚汁	ぶたにく, 厚揚げ, いりこ, 合わせみそ	さといも	ごぼう, だいこん, にんじん, こんにゃく, ぶなしめじ, ねぎ	酒	2.8 g
17 金	ロールパン 牛乳	牛乳	ロールパン			683 kcal
	スパゲティミートソース	牛ひき肉, 豚ひき肉	ミニスパゲッティ, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	赤ワイン, デミグラスソース, トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう, こいくちしょうゆ	25.8 g
	野菜のマヨネーズ和え		マヨネーズ(卵抜き)	スライスれんこん, とうもろこし, キャベツ, にんじん	こいくちしょうゆ	307 mg
	ジョア	ジョア				1.9 g
20 月	わかめご飯 牛乳	わかめ 牛乳	精白米, 麦			681 kcal
	みそ煮込みうどん	いりこ, だし昆布, 牛肉, 厚揚げ, 麦みそ, 赤みそ	うどん	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, ねぎ	酒, みりん, うすくちしょうゆ, 塩, 水	12.1 g
	キャベツの昆布和え	塩昆布, 油揚げ		ほうれんそう, キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ	363 mg
						3.0 g
21 火	玄米ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 玄米			615 kcal
	ミートオムレツ	ミートオムレツ				19.2 g
	ひじきサラダ	ひじき, 油揚げ	三温糖, ごま油	千切りごぼう, キャベツ, にんじん, しょうが	みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 酢	374 mg
	ラビオリのミネストローネ	ミックスビーンズ	ラビオリ, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, ぶなしめじ, トマト缶, トマトピューレ	水, コンソメスープ, 塩, こしょう, チキンブイヨン	1.6 g
22 水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			668 kcal
	高野豆腐のごまがらめ	凍り豆腐, さけ	かたくり粉, 油, いりごま, 三温糖		うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, 水	22.3 g
	アーモンド和え		アーモンドダイス, アーモンド粉, 三温糖	ほうれんそう, はくさい, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	396 mg
	さつま汁	いりこ, とりにく, 厚揚げ, 合わせみそ	油, さつまいも	にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 水	2.0 g
24 金	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			654 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ	酒, こいくちしょうゆ, みりん	19.9 g
	こんにゃくのごま和え		ねりごま, すりごま, 三温糖	ほうれんそう, もやし, にんじん, 刺身こんにゃく	こいくちしょうゆ, みりん	411 mg
	みそ汁	厚揚げ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ねぎ	水	1.8 g
27 月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			579 kcal
	肉豆腐	牛モモ肉, 木綿豆腐	油, 三温糖	にんじん, だいこん, つきこんにゃく, たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 水	15.6 g
	佐賀のり	のり				364 mg
	ツナ入り甘酢和え	ツナ	三温糖	こまつな, もやし, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	1.7 g
28 火	玄米ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 玄米			581 kcal
	切り干し大根煮	天ぶら	三温糖	切干しだいこん, にんじん, つきこんにゃく, さやいんげん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 酒, 煮干しだし	12.8 g
	鮭の南蛮漬け	しろさけ	油, 三温糖, かたくり粉	たまねぎ, 黄ピーマン, パセリ	酒, 塩, こいくちしょうゆ, 酢, 水	322 mg
	みそ汁	木綿豆腐, わかめ, 合わせみそ, いりこ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	水	2.5 g