



2月 給食献立予定表



神崎市学校給食共同調理場
神崎中学校

毎月 19日は 食育の日!!

日 曜	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	主食	牛乳 おかず	1群	2群	おもに体の調子を整える食品	4群	5群	6群				
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
1 火	ご飯	魚の和風ドレッシング 五目豆 ふのすまし汁	あじ 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布 わかめ	人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ 枝豆 えのき 玉ねぎ	砂糖 精白米 強化米 砂糖	油	塩 こしょう ワイン からし 酢 醤油 酒 塩 醤油 みりん 煮干し 塩 削り節 昆布 醤油 酒 みりん	709	33.7	17.6
2 水	麦ご飯	猪肉のブルコギ ナムル 韓国風わかめスープ	猪肉 豚肉 赤味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんごピューレ もやし 胡瓜 きくらげ 玉ねぎ キャベツ えのき にんにく	精白米 強化米 麦 砂糖	油 ごま ごま油 ごま油	醤油 塩 酒 酢 醤油 がらすープ 酒 塩 こしょう 醤油	742	32.5	24.4
3 木	恵方巻き (酢飯)	つくね・手巻き海苔 節分豆 ささみサラダ 豚汁	つくね 節分豆 ささみ 豚肉 味噌	海苔 牛乳	人参 葉ねぎ 人参 葉ねぎ	胡瓜 キャベツ とうもろこし ごぼう 白菜 もやし	精白米 強化米 麦 砂糖 砂糖	油 マヨネーズ(卵なし) 油	酢 塩 煮干し 削り節	947	35.5	31.0
4 金	ご飯	生揚げの中華煮 ビーフンスープ ふりかけ	豚肉 生揚げ 鶏肉 ふりかけ(鮭)	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 小松菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ 生姜 えのき 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 ビーフン	油	がらすープ 醤油 酒 塩 がらすープ 醤油 塩 酒 こしょう	732	29.2	20.0
7 月	ご飯	彩り野菜のメンチカツ ごぼうサラダ パスタスープ	彩り野菜のメンチカツ ロースハム ベーコン	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	ごぼう 胡瓜 枝豆 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 マカロニ	油 ごま 和風ドレッシング 油	酢 醤油 塩 こしょう コンソメ	837	27.2	28.6
8 火	豆ご飯 (麦ご飯)	ツナサラダ 鶏団子鍋	大豆 鶏肉 ツナ 鶏団子 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 葉ねぎ 人参	枝豆 とうもろこし 胡瓜 キャベツ 大根 白菜 ごぼう	精白米 強化米 麦 砂糖 和風ドレッシング	油 和風ドレッシング	醤油 酒 塩 みりん 醤油 こしょう 酒 塩 がらすープ	687	30.7	20.2
9 水	ご飯	鯖の照り焼き 海藻サラダ 味噌汁	鯖 ささみ 生揚げ 味噌	牛乳 海藻	人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ もやし とうもろこし 大根 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	酒 醤油 青じそドレッシング 煮干し 削り節	716	32.4	21.3
10 木	ポークカレー (麦ご飯)	野菜サラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ とうもろこし 胡瓜 枝豆	精白米 強化米 麦 じゃがいも	油 カレールー イタリアンドレッシング	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ウスターソース	774	25.9	23.5
11 金	建国記念日											
14 月	ご飯	揚げだし豆腐のごまだれかけ 辛子和え 魚そうめん汁	生揚げ 魚そうめん	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	もやし キャベツ えのき 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 砂糖	油 ごま	醤油 みりん 醤油 酢 辛子 塩 削り節 煮干し 醤油 酒 みりん	713	23.4	24.2
15 火	しそわかめご飯 (麦ご飯)	鶏肉のガーリック焼き のり和え かきたま汁	鶏肉 卵	牛乳 わかめ 海苔	しそ ほうれん草 人参 葉ねぎ	にんにく キャベツ 胡瓜 玉ねぎ きくらげ	精白米 強化米 麦 砂糖	油 ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酢 醤油 酒 塩 みりん 昆布 削り節	720	30.6	21.5
16 水	給食なし											
17 木	ご飯	魚のソース煮 きんぴらごぼう 味噌汁	赤魚 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ 人参	ごぼう れんこん えのき キャベツ	砂糖 精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 ウスターソース 醤油 みりん 酒 塩 煮干し 削り節	670	27.0	14.5
18 金	神崎食の日 ご飯	そうめんチキンカツ 小松菜のサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 黄ピーマン 小松菜 人参	もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 枝豆	薄力粉 バン粉 そうめん 精白米 強化米	油 和風ドレッシング 油	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 塩 こしょう がらすープ コンソメ ワイン こしょう 醤油	915	32.0	38.7
21 月	ご飯	鰯の梅煮 きくらげの和え物 味噌汁	鰯の梅煮 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ 葉ねぎ	キャベツ もやし とうもろこし きくらげ ごぼう 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	油	酢 醤油 煮干し 削り節	707	26.9	18.1
22 火	救給五目ご飯 具うどん	おかか和え 豆乳パンナコッタ(いちご)	かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	救給五目ご飯 うどん	油	醤油 醤油 酒 みりん 塩 削り節 昆布 煮干し	679	21.6	24.5
23 水	天皇誕生日											
24 木	麦ご飯	麻婆豆腐 春雨サラダ	凍り豆腐 豚ひき肉 赤味噌 味噌 豆腐 ささみ	牛乳	人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 枝豆 もやし	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう がらすープ 酒 醤油 豆板醤 醤油 酢	759	32.2	19.4
25 金	ミルクパン	ミートボールシチュー 野菜サラダ カレーパブリッシュ	ミートボール いんげん豆 ささみ	スキムミルク 牛乳	人参 トマト 小松菜 人参	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 セロリ キャベツ	じゃがいも ミルクパン	油 ハヤシルー マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう がらすープ 赤ワイン デミグラスソース ケチャップ 酢	916	38.2	34.0
28 月	ご飯	アジフライ わかめサラダ コーンスープ	アジフライ ツナ ベーコン 豆乳 いんげん豆	牛乳 わかめ 牛乳	人参 小松菜 人参 人参	キャベツ 胡瓜 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 えのき	精白米 強化米 薄力粉	油 バター	醤油 塩 こしょう がらすープ ワイン	832	29.0	29.8

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。



今月の平均
基準値

725	28.2	22.9
830	34.2	23.0