

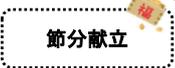
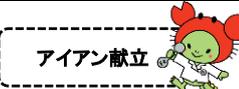
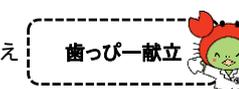


2月 献立材料表



中学校

令和6年度 おおい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
3 (月)	松井農園のごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜のおかか和え かみなり汁 節分豆 	いわし かつお節 豆腐 大豆	牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	にんじん 青ねぎ	土生姜 白菜 キャベツ ごぼう 大根 しいたけ	745 kcal 104.0 g 28.0 g 20.8 g 2.1 g
4 (火)	玄米ごはん 牛乳 洋風おでん ほうれん草の炒め物 ふりかけ	鶏肉 ちくわ ベーコン かつお節	牛乳 のり	米 玄米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん ほうれん草	大根 玉ねぎ キャベツ コーン	709 kcal 111.8 g 25.1 g 14.9 g 2.4 g
5 (水)	ポークハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ	豚肉 赤みそ	牛乳	米 砂糖 米粉 マカロニ	油 マーガリン ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ミディトマト ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ	727 kcal 117.8 g 27.1 g 14.9 g 1.8 g
6 (木)	麦ごはん 牛乳 チゲ鍋 ビーフンサラダ みかん	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 昆布	米 大麦 ビーフン 砂糖	ごま油 油	にんじん にら 青ねぎ	白菜 大根 みかん しいたけ 白ねぎ にんにく 土生姜 もやし キャベツ	715 kcal 113.7 g 27.0 g 16.3 g 2.2 g
7 (金)	チキンライス 牛乳 野菜チップス 大根のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも さつまいも	油	トマト ジュース にんじん	玉ねぎ コーン れんこん 大根 白菜 しいたけ	709 kcal 109.8 g 21.8 g 20.1 g 2.6 g
10 (月)	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 キャベツの漬け物 具だくさんみそ汁	鶏肉 じゃこ天 みそ	牛乳	米 でん粉 大麦 米粉 砂糖 さつまいも	ごま油	青ねぎ にんじん しそ	土生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 しいたけ 白菜	737 kcal 113.7 g 33.3 g 14.9 g 2.8 g
12 (水)	ツナピラフ 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ 打ち豆のコーンクリームスープ	ツナ ベーコン 打ち豆	牛乳	米 砂糖 米粉	油 ごま	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	733 kcal 110.5 g 24.1 g 22.8 g 2.7 g
13 (木)	坂本米のごはん 牛乳 里いも入りハンバーグ ブロッコリーサラダ 若狭わかめの卵スープ	豚肉 鶏肉 チキンハム、 卵、木綿豆腐	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 でん粉 里芋 米粉	ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん	土生姜 キャベツ コーン 白菜 しいたけ 玉ねぎ	732 kcal 102.4 g 24.3 g 19.4 g 1.8 g
14 (金)	食パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー 三国産梨ゼリー 	大豆 豚肉 ポーク ウインナー	牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー	油	にんじん ミディトマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	745 kcal 102.4 g 33.3 g 22.2 g 3.0 g
17 (月)	麦ごはん 牛乳 和風ローストチキン 切干と小松菜のごまあえ さつまい汁	鶏肉 ツナ うすあげ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま	小松菜 にんじん 青ねぎ	土生姜 切り干し大根 大根 ごぼう	747 kcal 111.8 g 34.1 g 19.1 g 2.3 g
18 (火)	わかめごはん 牛乳 オムレツ 野菜のケチャップソテー キャベツのスープ煮	卵 ベーコン ポーク ウインナー	牛乳 炊き込み わかめ	米	油	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ	702 kcal 102.2 g 22.3 g 20.3 g 3.2 g
19 (水)	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ キャンディチーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	757 kcal 120.0 g 28.0 g 20.7 g 2.2 g
20 (木)	玄米ごはん 牛乳 マーボー大根 パンサンスー 味つけのり 	豚肉 厚揚げ みそ チキンハム	牛乳 味付けのり	米 玄米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	にんじん	大根 玉ねぎ 白ねぎ 土生姜 にんにく キャベツ きゅうり	765 kcal 109.8 g 27.9 g 24.9 g 1.9 g
21 (金)	川上米のごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ほうれん草の梅あえ キャベツと卵の中華スープ	さわら かつお節 卵	牛乳	米 米粉 でん粉 砂糖	油	ほうれん草 にんじん	土生姜 白菜 切り干し大根 梅肉 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	753 kcal 103.8 g 32.6 g 21.4 g 1.9 g
25 (火)	麦ごはん 牛乳 カレー鍋うどん ひじきのベーコン炒め ごまちくわ	豚肉 うすあげ ベーコン ちくわ	牛乳 ひじき	米 大麦 米粉めん でん粉 砂糖	カレールウ 油 ごま	にんじん ピーマン	大根 白菜 白ねぎ	761 kcal 103.8 g 27.0 g 21.1 g 2.7 g
26 (水)	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とねぎの炒り煮 のり豆ポテト かきたま汁 	鶏肉 ちくわ 大豆 豆腐 卵	牛乳 青のり	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	ゆかり にんじん	白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	763 kcal 109.6 g 34.3 g 21.3 g 2.9 g
27 (木)	玄米ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜と小松菜のごま和え じゃこの甘辛 	豚肉	牛乳 煮干し	米 玄米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 コーン	709 kcal 117.2 g 28.8 g 13.4 g 1.8 g
28 (金)	キムチチャーハン 牛乳 大根サラダ みそワタンスープ	豚肉 かまぼこ ベーコン みそ	牛乳 昆布	米 ワンタン 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	にら にんじん 青ねぎ	白菜 大根 にんにく きゅうり キャベツ もやし コーン 土生姜 玉ねぎ しいたけ	702 kcal 106.7 g 24.2 g 16.4 g 3.0 g