

令和元年度 2月 献立表

中学校

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	きいろ 主にエネルギーとなる食品群	あか 主に体の組織をつくる食品群	みどり 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質%	メモ	
3月	○		手巻き寿司 酢飯 のり					精白米 麦 砂糖		のり	787 Kcal 39 g 22 %	★節分 & 受験生応援メニュー★	
			手巻き寿司の具 納豆			★			納豆 (たれに小麦含む)				
			卵焼き	★					砂糖 油				卵
			ツナマヨ						砂糖	ツナフレーク ノンエッグマヨネーズ			玉ねぎ きゅうり とうもろこし
			五目汁							鶏肉 鰯入りちくわ(タラ グチ タイ 鰯)			にんじん ごぼう しめじ れんこん ねぎ
			いよかん										いよかん
			ミックス福豆			★	黒糖 砂糖 小麦粉 油 でんぷん	大豆 青のり					
4	火		給食なしです										
5	水		給食なしです										
6月	○		麦ごはん					精白米 麦			758 Kcal 32 g 29 %		
			さばのごま焼き					ごま	さば	にんにく しょうが			
			ひじきのごま和え					砂糖 ごま	ひじき	ほうれん草 キャベツ にんじん			
			豚汁					ごま油 里芋	豚肉 みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ			
7月	○		麦ごはん					精白米 麦			885 Kcal 31 g 33 %	★修善寺小6年生 リクエスト★	
			静岡たまごカレー	★		★		油 じゃがいも カレールウ	豚肉 うすら卵	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ グリンピース			
			唐揚げカレー用				★	小麦粉 油 砂糖 でんぷん	鶏肉	しょうが にんにく			
			チーズ入りサラダ				★	オリーブ油 砂糖	チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり			
10月	○		麦ごはん					精白米 麦			816 Kcal 26 g 30 %		
			さんまのカボスレモン煮				★	砂糖 でんぷん	さんま	レモン カボス果汁			
			ごぼうサラダ					砂糖 練りごま ごま油 すりごま	ハム	大根 ごぼう にんじん とうもろこし			
			さつまいものみそ汁					さつまいも	油揚げ みそ	白菜 えのきたけ			
			オレンジ							オレンジ			
11	火		けんこくきねんの日										
12月	○		麦ごはん					精白米 麦			795 Kcal 29 g 26 %	★熊坂小6年生 リクエスト★	
			ジャージャン豆腐					油 砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 生揚げ みそ 豆板醤	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ 干しいたけ キャベツ			
			三色ピーマンのごま和え					ごま ごま油		青ピーマン 赤 黄パプリカ もやし			
			ワンタンスープ				★	ワンタン	鶏肉	にんじん チンゲン菜 えのきたけ			
			焼きプリンタルト	★	★	★		小麦粉 マーガリン 砂糖	乳製品 卵 脱脂粉乳				
13月	○		キムタクごはん				★	精白米 麦 油 すりごま ごま油	豚肉	白菜キムチ つぼ漬	817 Kcal 31 g 28 %	★中伊豆小6-2 リクエスト★	
			ユーリンチー				★	小麦粉 でんぷん 油 砂糖	鶏肉 豆板醤	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ			
			中華サラダ					砂糖 ごま油 ごま 春雨		にんじん キャベツ きゅうり			
			ABCスープ				★	油 マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト缶			
			レモンゼリー					砂糖		レモン果汁			
14月	○		麦ごはん					精白米 麦			787 Kcal 31 g 28 %		
			えび玉あんかけ	★		★		ごま油 砂糖 でんぷん	えび 卵	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ			
			ヤーコンサラダ					砂糖 ごま油 ごま	ツナフレーク	キャベツ にんじん ヤーコン 枝豆 レモン汁			
			大根のみそ汁						油揚げ みそ	大根 えのきたけ ねぎ			
			ガトーショコラ					砂糖 米粉 食物油	豆乳				
17月	○		麦ごはん					精白米 麦			772 Kcal 24 g 24 %		
			大豆コロッケ				★	油 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	大豆	玉ねぎ			
			春雨の炒め物					油 ごま油 春雨	豚肉	しょうが キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ			
			鶏団子汁				★		豆腐 つくね(鶏肉 でんぷん パン粉 砂糖) みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ			
18	火		給食なしです										
19月	○		お茶しらすごはん					精白米 麦	しらす干し	煎茶	804 Kcal 31 g 27 %	★市内統一 ふるさとメニュー★	
			にじますの甘だれかけ					でんぷん 油	にじます	しょうが			
			ひじきのマリネ					砂糖 えごま油	ひじき	きゅうり キャベツ にんじん 枝豆 とうもろこし			
			国清汁					里芋 ごま油	油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ			
			お米のムース	★	★			砂糖 米粉	乳製品 卵				
20月	○		麦ごはん					精白米 麦			795 Kcal 32 g 27 %		
			厚揚げのオイスターソース炒め					砂糖 油 でんぷん ごま油	豚肉 生揚げ	しょうが たけのこ にんじん チンゲン菜 もやし 白菜			
			元気サラダ/ミニトマト				★	砂糖 油	ハム 塩昆布 鰹節	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト			
			手作り豆乳杏仁					砂糖	豆乳 寒天 ゼラチン	パイナップル缶			
21月	○		麦ごはん					精白米 麦			827 Kcal 33 g 23 %	★味の旅ツアーin広島★	
			イカフライのレモン煮	★		★		小麦粉 パン粉 油 砂糖	いか 卵	レモン汁			
			美酒鍋						豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ねぎ しめじ もやし しらす			
			瀬戸内みかんヨーグルト			★	砂糖	乳製品 寒天	みかん果汁				
24	月		天皇誕生日ふりかえきゅうじつ										
25月	○		麦ごはん/玄米ふりかけ					精白米 麦/発芽玄米 米糠 砂糖 でんぷん	のり 鰹節 カキエキス 昆布 煮干しエキス	抹茶	746 Kcal 22 g 26 %	★味の旅ツアーin栃木★	
			焼き餃子				★	食物油脂 豚脂 でんぷん 小麦粉	豚肉 魚介エキス ホタテエキス	キャベツ たけのこ にら しょうが にんにく			
			かんぴょう入りごま酢和え					砂糖 ごま		キャベツ きゅうり にんじん かんぴょう			
			のっぺい汁					里芋 でんぷん	鶏肉 豆腐	ごぼう しょうが 大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく 小松菜 ねぎ			
			いちご(とちおとめ)							いちご			
26月	○		麦ごはん					精白米 麦			777 Kcal 32 g 25 %	★味の旅ツアーin台湾★	
			ルーロー飯の具	★				砂糖 ごま でんぷん ごま油	豚肉 うすら卵	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ			
			海藻こんにゃくサラダ					砂糖 ごま油	海藻ミックス ツナフレーク	こんにゃく キャベツ きゅうり			
			担々チーフンスープ					油 練りごま ごま油 ピーフン	豚肉 豆板醤 みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ チンゲン菜			
			パイナップル					パイナップル					
27月	○		麦ごはん					精白米 麦			765 Kcal 28 g 22 %		
			トマーポー					油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ トマト ケチャップ ニラ			
			菜の花のごま和え					練りごま すりごま 砂糖		キャベツ にんじん 菜の花			
			ぼんかん							ぼんかん			
28月	○		ナン				★	小麦粉 食物油脂 ショートニング 砂糖			816 Kcal 36 g 31 %		
			キーマカレー				★	油 カレールウ	豚肉 大豆 ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ トマト缶			
			ツナサラダ					えごま油 砂糖	ツナフレーク	キャベツ きゅうり 小松菜 とうもろこし			
			マカロニスープ				★	じゃがいも マカロニ		玉ねぎ にんじん チンゲン菜			
			オレンジ							オレンジ			

※仕入れ等の状況により、材料が変更になることがあります。材料の変更によるアレルギー対応がある場合、事前にお知らせします。

※ハム、ウインナー、焼き豚等は無えんせき商品(乳成分なし)、練り製品は卵なしのものを基本的に使用しています。

担当:栄養教諭 青嵐