

令和4年2月 給食献立表 中学3年生用

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野 菜	その他の 野菜・果 物	穀類・いも類・砂 糖	種実類・油脂類		
14 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	焼肉 スパゲティ・リソ ポテトサラダ チョコバナナ	○	牛肉 卵 牛肉	牛乳 生クリーム	パジル ピーマン 人参 パセリ	グリーンリーフ 胡瓜 玉葱	米・押し麦 パン粉・薄力粉 マカロニ・コーン じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ 焼肉のタレ・コンソメ みりん・サラダ油 マヨネーズ・ケチャップ	1166	38.4
15 (火)	じゃこ ご飯 味噌汁	ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜と牛肉の変わり金平 ブロッコリーとツナのサラダ	○	豚肉 練り製品 みそ	昆布・いりこ わかめ・リソ ひじき	人参 ねぎ	グリーンリーフ 筍・生姜 胡瓜・もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉	しょう油 サラダ油・料理酒 みりん・出汁	962	44.7
16 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のトマトソース 焼き 小松菜と揚げの煮浸し いもいもサラダ 抹茶ゼリー	○	白身魚 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ いりこ	ピーマン 人参・ねぎ 小松菜 南瓜・抹茶	玉葱 グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも・小豆 白玉粉・さつまいも	塩・胡椒・ごま サラダ油・ゴマ油 トマトソース・出汁 しょう油・マヨネーズ	899	36.2
17 (木)	かしわ麦 ご飯 澄まし汁	鶏つくねのおろしソース 青切り昆布煮 胡瓜とわかめの酢の物	○	鶏肉 練り製品 かつおぶし	牛乳 昆布 わかめ	人参	牛蒡 しいたけ 玉葱 生姜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	しょう油 出汁 ごま	821	35.3
18 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	チキンのピザ焼き インゲンとキノコのソテー コールスローサラダ	○	鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン インゲン パセリ	玉葱 グリーンリーフ えりんぎ キャベツ	米・押し麦 とうもろこし	塩・胡椒 サラダ油 ピザソース コンソメ	897	37.8
21 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンカツ 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え オレンジジュース	○	鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ 大根 白菜 オレンジ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	塩・胡椒・ソース サラダ油・出汁 しょう油・ごま 料理酒	989	41.8
22 (火)	麦ご飯 中華スー プ	牛肉のブルコギ 金平大根 キャベツのツマミ和え	○	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ニラ ねぎ	玉葱 筍 生姜・にんにく キャベツ	米・押し麦 蓮根 とうもろこし	サラダ油 みりん しょう油 料理酒	903	32.2
24 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス ほうれん草とコーンのソテー グリーンサラダ	○	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	生姜・にんにく キャベツ レタス 玉葱	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	サラダ油 コンソメ 塩・胡椒 ドレッシング	1036	31.5
25 (金)	麦ご飯 味噌汁	鶏天 金平蓮根 蒟蒻と青菜のゴマ和え	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参 小松菜 ねぎ	生姜・にんにく レモン グリーンリーフ 大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻	しょう油 サラダ油 ごま ごま油	979	38.1

栄養価平均値		961	37.3
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう		883	20.0

脂質 (g)
47.8
26.3
20.6
14.6
32.0
35.8
31.3
28.8
33.5
30.1
24.5