

令和元年度



# 2月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名		主な食品			エネルギー	たんぱく質	学年別		
	主食	牛乳 副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)			1年	2年	3年
3 (月)	節分行事食 手巻き寿司 (酢飯・のり)	まぐろ立田揚げ・卵・たくあん・きゅうり ★豚汁 ★変わり節分豆(きなこ大豆)	牛乳 のり きはだまぐろ 卵 豚肉 豆腐 みそ 大豆 きな粉	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 こんにやく じゃが芋 黒砂糖	たくあん きゅうり 長ねぎ 大根 人参	kcal 726	g 28.2	○	○	○
4 (火)	麦ご飯	四川風麻婆豆腐 春雨サラダ 果物(デコポン)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし ほうれん草 果物	771	32.2	○	○	○
5 (水)	ロードレース大会(給食なし・お弁当持参)									
6 (木)	ビーンズカレー (麦ご飯)	ゆで卵 フルーツパンチ	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 卵	米 麦 油 バター 小麦粉 こんにやくデザート サイダー りんごゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト みかん缶 黄桃缶	915	30.7	○	○	○
7 (金)	北海道の 郷土料理 麦ご飯	★わかさぎカリカリフライ(3本) 石狩鍋 ★塩昆布和え	牛乳 わかさぎ 鮭 豆腐 みそ 昆布	米 麦 小麦粉 油 大豆 じゃが芋こんにやく バター ごま	人参 大根 えのき茸 長ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ しょうが	751	30.1	○	○	○
10 (月)	タコライス (ご飯)	★リクエスト給食 ABCスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ みそ ベーコン ヨーグルト	米 油 ワンタン マカロニ じゃが芋	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト 赤ピーマン キャベツ 人参 ほうれん草 マッシュルーム	841	34.3	○	○	○
12 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ	肉じゃが ★ごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 豚肉	米 麦 砂糖 しらたき 油 じゃが芋 すりごま	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 もやし キャベツ	730	26.4	○	○	○
13 (木)	★ひじきご飯	鯖のねぎ味噌焼き むらくも汁 おひたし	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鯖 みそ わかめ 卵	米 砂糖 油 でん粉	人参 しめじ ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ えのき茸 もやし 小松菜	806	32.6	○	○	—
14 (金)	わかめうどん (地粉うどん)	辛子和え チョコパイ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 卵	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 でん粉 チョコレート	しめじ 人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	861	28.0	○	○	—
17 (月)	卵丼 (麦ご飯)	★小魚入り大学芋 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 卵 かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース たけのこ キャベツ きゅうり	841	30.4	○	○	—
18 (火)	アップル トースト	白花豆のシチュー ★アーモンドサラダ	牛乳 えび ベーコン 白花豆 チーズ	食パン バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 アーモンド	りんご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり キャベツ	849	29.1	○	○	—
19 (水)	海の幸 スパゲッティ	★芋と木の実のから揚げ ★海藻サラダ	牛乳 ベーコン いか えび 海藻ミックス	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油 カシューナッツ ごま油	にんにく 玉ねぎ しめじ トマト 小松菜 もやし	759	31.1	—	○	—
20 (木)	麦ご飯	回鍋肉 中華風コーンスープ デザート	牛乳 豚肉 ほたて貝柱 卵 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 デザート	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 長ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし	866	38.3	—	○	—
21 (金)	ハントライス (チキンライス・卵)	えびフライ ホキフライ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 えび ホキ ほたて貝柱	米 麦 バター 油 小麦粉 タルタルソース	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト 白菜 とうもろこし ほうれん草	826	35.2	—	○	—
25 (火)	麦ご飯	★いわしの蒲焼き ★里芋汁 ピリ辛和え	牛乳 いわし 鶏肉 わかめ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 里芋 ラー油 ごま	人参 ごぼう 小松菜 もやし	792	29.7	○	○	○
26 (水)	札幌ラーメン (ホット中華麺)	★リクエスト給食 芋もち 中華和え	牛乳 豚肉 みそ わかめ	ホット中華麺 油 ねりごま バター じゃが芋 でん粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ もやし 人参 とうもろこし にんにく 小松菜 キャベツ	855	30.0	○	○	○
27 (木)	麦ご飯 ★カレーふりかけ	肉豆腐 ★和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参 長ねぎ えのき茸 キャベツ 小松菜 もやし	763	33.1	○	○	○

★歯や歯肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

◎2年生は、20日(木)・21日(金)の給食で台風による臨時休業日分の調整を行います。