

平成30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 kcal	たんぱく質 g	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
1 (金)	節分行事食 麦ご飯		いわしの蒲焼き 呉汁 おひたし	牛乳 いわし 大豆 豚肉 みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	大根 長ねぎ 人参 小松菜 もやし	771	29.3	○	○	○
4 (月)	麦ご飯		麻婆豆腐 チンゲン菜とわかめのサラダ 果物(スイートスプリング)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 えのき茸 もやし チンゲン菜 果物	740	29.5	○	○	○
5 (火)	セルフカツサンド (コッペパン)		ポトフ コーンポテト	牛乳 メンチカツ ウインナー	コッペパン 小麦粉 パン粉 でん粉 油 じゃがいも バター	人参 キャベツ 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン パセリ	833	30.6	○	○	○
6 (水)	ほうとう風 うどん (地粉うどん)		辛子和え いちごのチーズケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ クリームチーズ 卵 ヨーグルト	地粉うどん 油 砂糖 ホットケーキミックス粉	白菜 大根 長ねぎ 人参 南瓜 しめじ 小松菜 もやし キャベツ いちごジャム	842	27.3	○	○	○
7 (木)	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	741	26.5	○	○	○
8 (金)	ビーンズカレー (麦ご飯)		フレンチサラダ 手作りプリン	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 卵 生クリーム 鶏肉	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト 大根 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	897	29.4	○	○	○
12 (火)	麦ご飯		いかのかりん揚げ 豚汁 ゆかり和え	牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	長ねぎ 大根 人参 キャベツ きゅうり	766	31.0	○	○	○
13 (水)	卵丼 (麦ご飯)		芋と豆のカレー風味揚げ 浅漬け	牛乳 卵 鶏肉 ひよこ豆 かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース 大根 きゅうり しょうが	826	31.0	○	○	—
14 (木)	白菜のクリーム スパゲッティ		海藻サラダ ブラウニー	牛乳 えび チーズ 生クリーム 海藻ミックス 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 チョコレート	白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム 小松菜 もやし	865	27.6	○	○	—
15 (金)	麦ご飯 鉄火味噌		肉豆腐 ピリ辛もやし	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 黒砂糖 こんにゃく 砂糖 油 ラー油 バター	玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき茸 きゅうり もやし	786	34.5	○	○	—
18 (月)	焼肉 チャーハン		ししゃもごまフライ(2本) 中華スープ	牛乳 豚肉 ししゃも 豆腐 ほたて貝柱 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま 春雨	人参 しょうが にんにく 長ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ほうれん草	744	28.7	○	○	—
19 (火)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌かけ 磯香和え	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ ひじき 刻みのり	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 干し椎茸 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	763	26.3	○	○	—
20 (水)	麦ご飯		豆腐ナゲット 白菜と卵のスープ きゅうりとたくあんの和え物	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき マヨネーズ 卵	米 麦 でん粉 油 ごま油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 きゅうり たくあん漬け	801	30.8	—	○	—
21 (木)	かやくご飯		ぶり大根 春雨サラダ	牛乳 あさり ぶり ハム	米 油 砂糖 こんにゃく 春雨 ごま油 ごま アーモンド	干し椎茸 しょうが ごぼう 人参 大根 キャベツ とうもろこし もやし	723	31.9	—	○	—
22 (金)	手作り 焼カレーパン		マンハッタン風クラムチャウダー アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン あさり	子供パン 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 アーモンド	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト セロリ きゅうり キャベツ	814	31.2	—	○	○
25 (月)	ハヤシライス (麦ご飯)		ほうれん草入りオムレツ ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 卵 チーズ ツナ水煮フレーク ひじき	米 麦 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト ほうれん草 きゅうり 大根	849	30.2	○	○	○
26 (火)	麦ご飯		鯖のねぎ味噌焼き 三平汁 和風サラダ	牛乳 鯖 豆腐 鮭 わかめ みそ	米 麦 じゃが芋 砂糖 油	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	797	31.5	○	○	○
27 (水)	1年生が 考えた給食 札幌ラーメン (ホット中華麺)		北海道ザンギ かぼちゃポテトサラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 マヨネーズ	ホット中華麺 油 ねりごま バター ごま油 米粉 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ もやし 小松菜 とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ ブロッコリー	903	39.5	○	○	○

★歯や歯肉に良い料理 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。