2月　献　立　表

2月・3月上旬は ″もうすぐ卒業～3年生の給食リクエスト月間″ です☺
リクエスト給食アンケートの結果を参考に献立を立てました。お楽しみに♪

令和６年１月30日
府中町立府中中学校

日 曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
1 木	○	○	○	牛乳 ごはん・いもいりこ豆 いわしのかば焼き れんこんのうまだれあえ けんちん汁	牛乳 いりこ・大豆 いわし ハム 豆腐・油揚げ	米・さつまいも でんぷん・小麦粉・油・砂糖・白ごま ごま油・砂糖 ごま油・里いも	しょうが にんじん・れんこん・小松菜 にんじん・ごぼう・白ねぎ・大根	786kcal 37g
2 金	○	○	○	牛乳 2色揚げパン キャベツのしそマヨサラダ ABCスープ	牛乳 ココア・きな粉 糸かまぼこ ウインナー	パン・油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ・白ごま マカロニ	キャベツ・にんじん・小松菜 パセリ・玉ねぎ・にんじん	735kcal 24.4g
5 月	○	○	○	牛乳 親子丼 ばんさんすう	牛乳 鶏肉・たまご 糸かまぼこ	米・砂糖・でんぷん 春雨・白ごま・ごま油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・干ししいたけ・ねぎ 小松菜・にんじん・コーン	816kcal 33.9g
6 火	○	○	○	牛乳 ごはん チキン南蛮 手作りタルタルソース 白ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ・わかめ・油揚げ	米 でんぷん・小麦粉・油・砂糖 砂糖・ノンエッグマヨネーズ さつまいも	レモン汁・パセリ・玉ねぎ 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	892kcal 34.1g
7 水	○	○	○	牛乳 ちゃんぽんうどん たくあんあえ 手作りオーブンアップルパイ	牛乳 豚肉・ちくわ・豆乳 糸かまぼこ	うどん・ごま油・ラー油 白ごま・ごま油 パイシート・砂糖・バター	白菜・玉ねぎ・にんじん・にら コーン・きくらげ・しょうが きゅうり・たくあん・にんじん・キャベツ りんご・レモン汁	734kcal 32.5g
8 木	○	○	○	牛乳 麦ごはん 白身魚のから揚げレモンソース 白菜と肉団子のスープ チーズ納豆	牛乳 ほき 肉団子 納豆・チーズ・青のり・かつお節	米・麦 小麦粉・油・砂糖・でんぷん 砂糖・白ごま	レモン汁・パセリ チンゲンサイ・白菜・にんじん・玉ねぎ	777kcal 36.2g
9 金	○	○	○	牛乳 パインパン マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 チーズ・鶏肉・牛乳 ウインナー	パインパン パン粉・マカロニ・油 オリーブ油・砂糖・じゃがいも	パセリ・コーン・にんじん・玉ねぎ マッシュルーム・ブロッコリー パセリ・玉ねぎ・にんじん・大根・トマト缶	746kcal 28.8g
13 火	○	○	○	牛乳 カツカレーライス 元気サラダ	牛乳 牛肉・牛乳・豚肉 ハム・かつお節・塩昆布	米・麦・じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく しょうが・トマト缶 キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	941kcal 44.1g
14 水	○	○	○	牛乳 キムチラーメン ゆずドレッシングサラダ 豆腐きなこドーナツ	牛乳 豚肉・赤みそ ハム 豆腐・きな粉	中華めん・油・ごま油 砂糖・油 ホットケーキミックス・砂糖・油	キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん・にら キャベツ・小松菜・にんじん・コーン ゆず果汁	925kcal 43g
15 木	○	○	×	牛乳 ごはん・こしあんおはぎ さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮つけ はんぺんのすまし汁	牛乳 さわら 豚肉・油揚げ わかめ・はんぺん	米・おはぎ 油・砂糖	切り干し大根・にんじん・こんにゃく 干ししいたけ・いんげん にんじん・ねぎ・玉ねぎ	862kcal 37.8g
16 金	○	○	×	牛乳 クロワッサン えびフライ コールスローサラダ ポトフ	牛乳 えびフライ ハム 鶏肉・ウインナー	クロワッサン 油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 じゃがいも	キャベツ・にんじん・コーン 玉ねぎ・にんじん・大根・パセリ	772kcal 24.1g
19 月	×	×	○	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツの中華あえ なめこ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ・わかめ・赤みそ・みそ	米 でんぷん・小麦粉・油 ごま油・砂糖・ラー油・白ごま	キャベツ・小松菜・にんじん 白ねぎ・なめこ・玉ねぎ・にんじん・白菜	901kcal 35.9g
20 火	×	×	○	牛乳 チーズパン 2色焼きそば フルーツポンチ	牛乳 かつお節・ちくわ・豚肉・青のり	チーズパン 焼きそば麺・油・ごま油 バナナ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ ピーマン みかん缶・パイン缶・白桃缶 レモンゼリー	842kcal 27g
21 水	×	×	○	牛乳 ごはん 手作り春巻き きゅうりのびり辛あえ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 春雨・砂糖・ごま油・春巻きの皮 油・小麦粉 ごま油 油・ワンタンの皮	もやし・にら・しょうが きゅうり 白菜・にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ	747kcal 24.5g
22 木	○	○	○	牛乳 牛丼 かき玉汁	牛乳 牛肉 豆腐・わかめ・たまご	米・油・砂糖・でんぷん 麩・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・しめじ・こんにゃく・ねぎ 玉ねぎ・にんじん	772kcal 31.8g
26 月	○	○	○	牛乳 ごはん 野菜たっぷりスタミナ焼肉 わかめスープ	牛乳 みそ・牛肉・豚肉 豆腐・わかめ	米 ごま油・砂糖 白ごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・白菜	909kcal 31.5g
27 火	○	○	×	牛乳 わかめごはん わかさぎの南蛮漬け 団子汁	牛乳 わかさぎ 豆腐・鶏肉	わかめごはん 小麦粉・でんぷん・油・砂糖 白玉もち	玉ねぎ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・大根・にんじん・白ねぎ	788kcal 34g
28 水	○	○	×	牛乳 みそバターコーンラーメン チヂミ	牛乳 豚肉・わかめ・みそ たまご・豚肉	中華めん・ごま油・バター チヂミ粉・油・じゃがいも ごま油・砂糖・白ごま	にんにく・にんじん・玉ねぎ・もやし キャベツ・白ねぎ・コーン・きくらげ にら・にんじん	880kcal 30.2g
29 木	○	○	○	牛乳 チキン丼 白菜とたまごの中華スープ	牛乳 鶏肉 ハム・たまご	米・砂糖・ごま油 でんぷん	エリンギ・白ねぎ・しめじ・いんげん しょうが・にんにく 白菜・にんじん・玉ねぎ・小松菜	824kcal 37.5g