2月 給食献立予定表

学悠館高等学校

♥は、リクエスト献立です！

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする 1群 乳・乳製品・卵	血や肉になる 2群 魚介・肉・豆・豆製品	体の調子を整える 3群 野菜・いも・果物	力や体温となる 4群 穀類・油脂・砂糖
1（水）	♥親子丼　ごぼうピリ辛炒め　味噌汁 牛乳　どら焼き	935 33.3 24.4 2.7	牛乳 たまご	とり肉 みそ	にんじん　わかめ たまねぎ　じゃがいも ごぼう とうがらし	こめ 大麦 どら焼き ごま油
2（木）	ごはん　♥麻婆豆腐　春雨サラダ わかめスープ　牛乳	802 32.6 24.3 2.9	牛乳	ぶた肉 ロースハム	にんじん　にんにく とうがらし　しょうが たまねぎ　きゅうり ねぎ　わかめ	こめ　ごま油 はるさめ 片栗粉 さとう
3（金）	セルフ手巻き寿司　大根と鶏肉の炒め煮 すまし汁　牛乳　節分豆　節分	940 36.1 31.2 4	牛乳 たまご	とり肉 ツナ かにかま 大豆	ほうれん草　ねぎ にんじん　きゅうり いんげん　のり だいこん	こめ さとう マヨネーズ サラダ油
6（月）	ごはん　豚肉の野菜味噌炒め　味噌汁 かんぴょうのごま酢和え　牛乳　いちごフルーチェ	893 34.6 27.7 2.9	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん　たまねぎ ピーマン　もやし コーン　かんぴょう キャベツ　きゅうり	こめ さとう サラダ油
7（火）	♥あんかけ焼きそば　キムチ和え かきたま汁　牛乳　ミックスベリーゼリー	818 33.6 26.3 4.2	牛乳 たまご	ぶた肉 むきえび	にんじん　もやし にら　ねぎ きぬさや　にんにく たまねぎ　しょうが	焼そば麺 片栗粉 サラダ油 ごま油
8（水）	♥セレクト揚げパン　♥スコッチエッグ　スコッチブロス ブロッコリーとツナのサラダ　牛乳♥　プリン　イギリス	782 29.6 36 3.1	牛乳 たまご	ぶた肉 ベーコン ツナ きな粉	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	パン　プリン 大麦　マヨネーズ さとう　オリーブ油 ココア
9（木）	赤飯　鰤の照り焼き　小松菜の煮浸し 豚汁　牛乳　いちごショートケーキ　祝	853 37.2 26.5 2.7	牛乳	ぶり ぶた肉 干しえび あずき	こまつな　ごぼう にんじん　しょうが だいこん　じゃがいも ねぎ　いちご	こめ　サラダ油 もち米 さとう ショートケーキ
10（金）	ごはん　♥チンジャオロース　春巻き 韓国風和え物　中華スープ　牛乳	816 29.1 25.6 2.7	牛乳 たまご	ぶた肉	チンゲン菜　はくさい にんじん　もやし ピーマン　たけのこ とうがらし　しょうが	こめ 片栗粉 さとう ごま油
13（月）	ごはん　ちくわの磯辺揚げ　インド煮 味噌汁　牛乳　ミニたい焼き	944 31.1 26.7 3.4	牛乳 うずら卵	ぶた肉 ちくわ さつまあげ みそ	にんじん　青のり たまねぎ　じゃがいも えのきたけ わかめ	こめ　サラダ油 薄力粉 さとう たい焼き
14（火）	ハヤシライス　シーフードマリネサラダ オニオンスープ　牛乳　チョコプリン　Happy Valentine's day	910 29.8 31 3.3	牛乳	ぶた肉 ベーコン シーフード	トマト　きゅうり たまねぎ　マッシュルーム にんにく しょうが	こめ　オリーブ油 大麦 チョコプリン バター
15（水）	ごはん　とり天のチリソースがけ 切干大根の炒め煮　味噌汁　牛乳　いちご	901 33.9 27.5 2.3	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ	にんじん　にんにく キャベツ　しょうが だいこん　いちご ごぼう	こめ　サラダ油 薄力粉 片栗粉 さとう
16（木）	ワカメご飯　金目鯛の西京焼き　厚焼卵　牛乳 さといものそぼろ煮　味噌汁♥　ミルクゼリー	888 37.6 23.2 3.1	牛乳 スキムミルク たまご	金目鯛 ぶた肉 みそ	こまつな　しょうが にんじん　さといも グリンピース　じゃがいも にんにく　わかめ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油
17（金）	札幌味噌ラーメン　ずんだ餅 白菜ときゅうりの和え物　牛乳　北海道　宮城県	837 29.9 24.6 5.3	牛乳	ぶた肉 みそ	にんじん　キャベツ にら　たまねぎ コーン　はくさい とうがらし　もやし	ラーメン　サラダ油 さとう　ごま油 ずんだ餅 バター
20（月）	ごはん　鶏肉の香草チーズ焼き　アスパラソテー　味噌汁　牛乳　ココアケーキ	923 34.6 32.9 2.6	牛乳 チーズ たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん　コーン アスパラガス　たまねぎ グリンピース　にんにく きぬさや	こめ　チョコレート 薄力粉　バター さとう　サラダ油 ココア　オリーブ油
21（火）	ごはん　♥和風ハンバーグ　ひじきサラダ なめこの味噌汁　牛乳　ヨーグルト	887 33.1 29.7 2.9	牛乳 ヨーグルト たまご	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん　ねぎ えだまめ　ごぼう コーン　ひじき たまねぎ　なめこ	こめ 片栗粉 さとう マヨネーズ
22（水）	♥ホットドッグ　エビカツ　ゴロゴロサラダ コーンチャウダー　牛乳	901 39.9 38.7 3.9	牛乳 スキムミルク	ウインナー エビ	にんじん　キャベツ ブロッコリー　たまねぎ コーン　きゅうり パセリ　じゃがいも	パン 薄力粉 バター サラダ油
24（金）	♥卵チャーハン　♥小籠包　バンバンジーサラダ ちゃんぽん風スープ　牛乳	923 42.8 31.4 4.6	牛乳 たまご	ぶた肉 とり肉	にんじん　もやし グリンピース　きゅうり キャベツ　しいたけ たまねぎ　きくらげ	こめ 大麦 サラダ油 ごま油
27（月）	ごはん　♥鶏肉の唐揚げ　わかめの酢の物 味噌汁　牛乳　コーヒーゼリー	903 32.4 32 2.8	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	きぬさや　にんにく キャベツ　しょうが たまねぎ　わかめ きゅうり	こめ　ホイップ 薄力粉　サラダ油 片栗粉 さとう
28（火）	ポークカレーライス　チーズサラダ あさりスープ　牛乳　セレクトデザート　今年度ラスト	866 25.7 23.5 2.9	牛乳 チーズ	ぶた肉 あさり	にんじん　キャベツ いんげん　はくさい パセリ　きゅうり たまねぎ　じゃがいも	こめ　オリーブ油 大麦　サラダ油 さとう デザート

※都合により多少の変更があります。