



# 2月分給食献立予定表



学悠館高等学校

日付	こ  ん  だ  て  め  い	エネルギー(Kcal)		お  も  な  ざ  い  り  ょ  う					
		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂質エネルギー比(%)	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	ごはん メンチカツ 大根のそぼろ煮 野菜とさつまいも揚げの胡麻和え 味噌汁 クレープ 牛乳	856 29 29.1	856 29 30.6%	メンチかつ さつまいも みそ	ぶた肉 豆腐 牛乳	キャベツ きぬさや ほうれん草 ねぎ	にんじん はくさい たまねぎ	こめ 車糖 ごま	サラダ油 でん粉 さとう
3 (火)	五目ごはん いわしの生姜煮 節分汁 牛乳 節分デザート	811 31.6 19.8	811 31.6 22.0%	いわし とり肉 みそ 牛乳	かつおぶし おにかま 節分デザート	はくさい ごぼう ねぎ	にんじん だいこん	こめ さとう	強化米 こんにゃく
4 (水)	立春 麦飯 鶏肉の味噌マヨ焼き おでん風煮 ほうれんそうともやしのごまあえ 牛乳	851 34.5 29.8	851 34.5 31.6%	とり肉 さつまいも	みそ 牛乳	ねぎ にんじん	ほうれん草 もやし	こめ マヨネーズ さとう	むぎ こんにゃく ごま
5 (木)	麦飯 マグロカツ ビーフン炒め 白菜と豚肉のスープ 牛乳	861 30.2 27.8	861 30.2 29.0%	マグロかつ 牛肉	豚もも細切 牛乳	キャベツ しいたけ ピーマン	たまねぎ にんじん はくさい	こめ サラダ油	むぎ ビーフン
6 (金)	キムチチャーハン 肉だんご もやしとニラのあえもの トックスープ 牛乳 オレンジ	874 32.1 30.8	874 32.1 31.7%	牛肉 卵	肉だんご 牛乳	キムチ にら もやし きゅうり	ねぎ とうもろこし にんじん しいたけ	こめ トック	さとう でん粉
9 (月)	タンメン 春巻き 牛乳 みかん	870 34.8 35.4	870 34.8 36.6%	ぶた肉 春巻き	卵 牛乳	しいたけ にんじん キャベツ ニンニク	ねぎ もやし こまつな みかん	ラーメン	
10 (火)	麦飯 チーズ風ソースハンバーグ 白菜のレモン和え かぼちゃチャウダー スパゲティナポリタン 牛乳	934 30 29.3	934 30 28.2%	ハンバーグ ベーコン 牛乳	ハム バター 調整粉乳	ほうれんそう ニンニク ピーマン きゅうり	とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん	こめ オリーブ油 サラダ油 薄力粉	むぎ パスタ さとう
12 (木)	すき焼き丼 ヨーグルト フロッキーとツナのサラダ 味噌汁 牛乳	893 31.7 28.4	893 31.7 28.7%	牛肉 みそ ヨーグルト	豆腐 牛乳	はくさい ねぎ たまねぎ	にんじん フロッキー フルーツ	こめ しらたき じゃがいも グラニュー糖	むぎ 中ざら マヨネーズ
13 (金)	チキンライス ハートのオムレツ キャベツのカレーピリッとサラダ 白菜ミルク煮 チョコプリン 牛乳	844 29.7 30.3	844 29.7 32.3%	とり肉 オムレツ ウィンナー 調整粉乳	バター ロースハム 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ミックスベジタブル	マッシュルーム キャベツ にんじん	こめ オリーブ油 チョコプリン	むぎ でん粉
16 (月)	ガパオライス バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 フルーツ杏仁	835 31.9 25.8	835 31.9 27.8%	とり肉 目玉焼 たまご	ガパオの素 豆腐 牛乳	たまねぎ にら もやし チンゲン菜	にんじん かんぴょう きゅうり	ごはん 強化米 でん粉	むぎ サラダ油 杏仁豆腐
17 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 つみれ汁 豚肉と牛蒡の炒め煮 アセロラゼリー 鶏肉と青菜の和え物 牛乳	857 36 26.8	857 36 28.1%	さば とり肉 牛乳	ぶた肉 いわしボール	ごぼう ほうれん草	にんじん	こめ 中ざら	こんにゃく さとう
18 (水)	カレーうどん たまご焼き 大学芋 みかんゼリー 牛乳	873 28.6 26.9	873 28.6 27.7%	ぶた肉 牛乳	たまご焼き	たまねぎ にんじん	うどん さつまいも さとう	でん粉 サラダ油 ごま	
19 (木)	麦飯 黄鯛フライ マカロニサラダ 煮浸しゆぼ 味噌汁 牛乳	922 32.4 30.7	922 32.4 30.0%	ロースハム あぶらあげ 牛乳	ゆぼ みそ	キャベツ たまねぎ レモン汁 だいこん	にんじん きゅうり こまつな わかめ	こめ サラダ油 マカロニ さとう	むぎ 車糖 マヨネーズ オリーブ油
20 (金)	麦飯 豚肉の生姜焼き オレンジ 大根と糸コンの炒煮 沢煮椀 牛乳	921 35 36.6	921 35 35.7%	ぶた肉 牛乳	牛肉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	だいこん しいたけ ごぼう オレンジ	こめ しらたき	むぎ 中ざら
24 (火)	海鮮あんかけチャーハン 春雨スープ 揚しゅうまい 牛乳	838 29.6 28.8	838 29.6 30.9%	たまご シューマイ シーフードミックス	牛乳	しいたけ はくさい もやし	ねぎ にんじん	こめ でん粉 はるさめ	むぎ サラダ油
25 (水)	ごはん いなだねぎ塩焼き 肉じゃが 切り干し大根炒め 味噌汁 牛乳	814 33.4 26.3	814 33.4 29.1%	いなだねぎ ぶた肉 みそ	あぶらあげ 豆腐 牛乳	だいこん たまねぎ ねぎ	にんじん なめこ	こめ じゃがいも 中ざら	さとう しらたき
26 (木)	天ぷらうどん 鶏肉のレモン煮 青りんごゼリー 牛乳	885 32.6 33.6	885 32.6 34.2%	焼竹輪 牛乳	とり肉	ほうれん草 レモン汁	のり	うどん 薄力粉 さとう	天ぷら粉 でん粉
27 (金)	カツカレー グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳 タルト	985 30.3 33.2	985 30.3 30.4%	とんかつ あさり	牛乳	たまねぎ セロリー ニンニク チャツネ	にんじん 生姜 トマトピューレ カリフラワー	こめ サラダ油	むぎ ストロベリー

都合により献立を変更することがあります。

夜間定時制高校生一人当たりの学校給食摂取基準							
エネルギー	860kcal	たんぱく質	34g	脂質	28g	塩分	2.5g

HAPPY VALENTINE'S DAY

## 食事の前には、手を洗いましょう！！



今月の行事食  
3日…節分メニュー  
13日…バレンタインメニュー

節分

