



2月 学校給食献立表



熊谷市教育委員会
熊谷市立妻沼西中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き						栄養価	
					体の組織を作る		エネルギーになる		体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
1	月	黒パン		鶏肉と南瓜のオレンジソース トマトスープ ハムと大根サラダ	鶏肉 レバー ベーコン ハム	牛乳	黒パン かたくり粉 三温糖 上白糖	油	かぼちゃ にんじん こまつな トマト	玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん レモン果汁 みかん果汁	774 27.7	
2	火	ごはん		肉じゃが 厚焼き玉子 おかかあえ	豚肉 さつま揚げ 厚焼きたまご かつお節	牛乳	白飯 じゃがいも つきこんにやく 三温糖	炒め油	にんじん ほうれんそう	玉葱 さやいんげん キャベツ もやし	708 25.2	
3	水	ごはん		小さいわしフライ けんちん汁 和風サラダ 福豆	鶏肉 豆腐 福豆	牛乳 小さいわしフライ	白飯 さといも 上白糖	油 すりごま	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 生姜	746 28.2	
4	木	ハムカツサンド		ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜コンソメスープ	プレスハム 豚肉	牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ごま	ブロッコリー にんじん こまつな	きゅうり 玉葱 とうもろこし だいこん レモン果汁 キャベツ	784 29.8	
5	金	五目うどん		かきあげ ごまあえ	鶏肉 沖あみ姫なると 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	地粉うどん さつまいも 薄力粉 三温糖	油 すりごま	にんじん こまつな ほうれんそう	干し椎茸 ねぎ 玉葱 もやし キャベツ	792 28.1	
8	月	コロッケサンド		白菜と肉団子のスープ コーンサラダ フルーツミックスゼリー	鶏肉 たまご	牛乳 ひじき	子供パン コロッケ かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖	油	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ 玉葱 生姜 白菜 コーン きゅうり	790 24.6	
9	火	ごはん		白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ かきたま汁	たら ハム 生揚げ たまご	牛乳 サイコロチーズ	白飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	玉葱 きゅうり	788 28.3	
10	水	ごはん		焼き鳥風 野菜炒め 生揚げと大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 生わかめ	白飯 三温糖 かたくり粉	油	にんじん こまつな	キャベツ もやし とうもろこし 大根 ねぎ	713 32	
12	金	ごま味噌ラーメン		オレンジ蒸しパン 中華サラダ	豚肉 みそ ハム たまご	牛乳 粉チーズ	中華めん ホットケーキミックス 緑豆はるさめ 上白糖	油 すりごま ごま油	にんじん なら こまつな	生姜 ニンク 玉葱 もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ みかん果汁	888 30.9	
15	月	ココア揚げパン		海草サラダ ワンタンスープ 元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	コッペパンワンタン 上白糖	油 すりごま	にんじん ほうれん そう	もやし ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	831 26.4	
16	火	ポークカレーライス		大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬け	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ	白飯 じゃがいも かたくり粉 上白糖 三温糖	油	にんじん	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり 大根 れんこん	765 24.1	
17	水	ごはん		さんまの蒲焼き ツナとひじきのサラダ 野菜椀	さんま まぐろ 生 揚げ みそ	牛乳 ひじき	白飯 三温糖 上白糖 じゃがいも	油	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	788 28.3	
18	木	コッペパンライス		スラッピジョー 冬野菜のごまマヨネーズあえ コーンスープ	豚肉 糸かまぼこ	牛乳 粉チーズ	コッペパン 薄力粉 上白糖 じゃがいも コーンクリームスープ	炒め油 マヨネーズ すりごま	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	にんにく 生姜 玉葱 とうもろこし	814 28.5	
19	金	えんむちゃんうどん		わかさぎフリッター ヘルシーサラダ	鶏肉 なると油揚 げ わかさぎフリッ ター まぐろ缶詰	牛乳	地粉うどん 上白糖	油	にんじん こまつな	干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	730 27.1	
22	月	黒パン		豚肉のマリアナソース 温野菜味噌ドレッシング コーン入り華風スープ	豚肉 豚レバー みそ ベーコン たまご	牛乳	黒パン かたくり粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	油 すりごま	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	816 30.3	
23	火	ごはん		ビビンバ ポークシュウマイ わかめスープ	豚肉 みそ たまご 沖あみ姫なると	牛乳	白飯 三温糖	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉葱 ねぎ	704 26.5	
24	水	ごはん		メンチカツ 大豆の磯煮 なめこ汁	メンチカツ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	白飯 こんにやく 三温糖	油	にんじん こまつな	さやいんげん なめこ ねぎ	750 31.2	
25	木	子供パンライス		ハンバーグドミソースがけ ほうれん草とキャベツのサラダ 白菜スープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	子供パン 三温糖 上白糖	油	ほうれんそう にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい さやいんげん	729 26.6	
26	金	うま煮ラーメン		揚げぎょうざ 切り干し大根のナムル	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖	油 ごま ごま油	こまつなにんじん ほうれんそう	しょうが はくさい 干し椎茸 玉葱 切り干しだいこん きゅうり	759 28.1	
29	月	コッペパンライス		ソース焼きそば ひじき入りつくね ほうれん草のサラダ	豚肉 鶏つくね まぐろ缶詰	牛乳 さくらえび あおのり ひじき	コッペパン 蒸し中華めん 上白糖	油	にんじん ほうれんそう	玉葱 キャベツ もやし きゅうり	737 28.9	

給食回数 20 回

* 食材料入荷の都合により献立が変わることがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
基準栄養量	820	31.0
平均栄養量	770	28