



2月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	水	フラワーロール		ブラウンシュール ハムのマリネ いちごムース	牛乳 豚肉 ハム	パン 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも ムース	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー キャベツ	829	28.1
2	木	ごはん		八宝菜 ねぎ塩まんじゅう② 中華サラダ	牛乳 豚肉 エビ いか うずら卵 ねぎ塩まんじゅう	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ 小松菜 もやし	819	36.1
3	金	節分献立 ごはん 菜の花ふりかけ		いわしの梅煮 塩昆布あえ けんちん汁 黒糖福豆	牛乳 鰯(いわし) 塩昆布 豆腐 鶏肉 大豆(福豆)	ごはん 油 ごま油 ごま 里芋 黒糖	人参 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	760	29.8
6	月	きな粉揚げパン		ウインナーの卵巻き 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 きなこ ウインナーの卵巻き ベーコン	パン(米粉入り) 油 砂糖 じゃがいも マカロニ イタリアンドレッシング	人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ キャベツ	844	30.9
7	火	ごはん のり佃煮		さわらのみそマヨ焼き ごまあえ 沢煮碗	牛乳 鯖(さわら) 豚肉 のり佃煮	ごはん マヨネーズ(ノンエッグ) 砂糖 ごま 片栗粉	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 小松菜 干しいたけ	771	32.2
8	水	地粉うどん		きつねうどん かまぼこの石垣揚げ② ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ ツナ ひじき	地粉うどん 油 小麦粉 ごま 砂糖	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ ほうれん草 きゅうり コーン	802	31.3
9	木	ごはん		肉じゃが 厚焼きたまご たくあんあえ	牛乳 豚肉 卵 ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 たくあん漬け キャベツ きゅうり	795	29.7
10	金	わかめごはん		ジャージャン豆腐 大豆もやしのナムル いよかんゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ゼリー 韓国ナムルドレッシング	人参 ねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ 大豆もやし もやし 小松菜	825	32.3
13	月	メロンパン		サーモンフライ(ソース) グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 サーモンフライ あさり ベーコン チーズ	パン 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆 レモン	866	30.3
14	火	コーンピラフ		ハンバーグオニオンソース 白菜スープ チョコプリン	牛乳 ベーコン ハンバーグ 鶏肉	ごはん 油 オリーブ油 マーガリン(乳不使用) 砂糖 片栗粉 プリン	人参 玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜	826	27.9
15	水	中華めん		野菜ラーメン 春巻き チョレギサラダ チーズタルト	牛乳 豚肉 なんと 春巻き わかめ のり	中華めん 油 ごま 小麦粉 塩ドレッシング タルト	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 きくらげ キャベツ きゅうり	883	30.8
16	木	集中力アップ献立 ごはん		豚肉と大根の煮物 納豆(たれ・からし付) 磯香あえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 納豆 のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 大根 ねぎ しょうが こんにゃく ほうれん草 もやし	775	32.9
17	金	ごはん (華麗舞かれいまい)		キーマカレー キャベツサラダ 福神漬け	牛乳 豚肉 大豆	ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け	870	27.3
20	月	ツイストパン		スパゲティナポリタン ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ハム ひじき ヨーグルト	パン 油 オリーブ油 スパゲティ ごま ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ごぼう れんこん いんげん	848	27.4
21	火	受験・テスト応援献立 ごはん		キャベツメンチカツ(ソース) ツナとひじきのサラダ 豚汁	牛乳 メンチカツ ツナ ひじき 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	827	28.0
22	水	バターロール		ニョッキのクリーム煮 チキンナゲット③ 大根とハムのサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ハム	パン 油 バター 小麦粉 ニョッキ 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり レモン	820	32.3
24	金	ごはん 鉄っこひじき		もうかの竜田揚げ 小松菜あえ かきたま汁	牛乳 もうかさめ 卵 豆腐 かまぼこ ひじき	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ 小松菜 キャベツ コーン	783	29.1
27	月	はちみつパン		チキントマトチーズ焼き ブロッコリーサラダ ポトフスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ウインナー	パン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ	842	37.8
28	火	ごはん		麻婆豆腐 エビシューマイ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 エビシューマイ ハム	ごはん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉 春雨	人参 ねぎ たけのこ なら エリンギ キャベツ きゅうり	815	30.3

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

