

2月予定献立表



平成28年度
鳥取大学附属中学校

た たいない はたら し よう しょく ひん
食 べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品

		主に体をつくる食品（赤）		主に熱や力になる食品（黄）		主に体の調子を整える食品（緑）		
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質（ミネラル）		
日曜	こんだて名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	その他の野菜	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	その他の野菜	
1 水	パン ぎゅうにゅう	グリーンポタージュ ハムステーキ はなやさいサラダ	764 29.8	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ポタージュ ドレッシング	グリピース ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	2月2日は節分献立です。のりで具を巻いて食べましょう。 イワシだんごのすましじる てまきのぐ ぎゅうにゅう	769 27.8	イワシ たまご ウインナー かまぼこ だいたず	ごはん くずきり さとう ごま	あおねぎ にんじん	もやし たまねぎ	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる サバのみそに コロコロにまめ	811 31.8	とうふ さば みそ だいたず さつまあげ	ごはん あぶら	にんじん	えのき たまねぎ しろねぎ えだまめ	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる サンマのにつけ あおなのために	838 30.8	あぶらあげ みそ サンマ	ごはん さとう あぶら	あおねぎ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ えのき もやし	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ はるまき キムチあえ	758 22.9	とうふ だいたず フレーク	ごはん はるさめ でんぶ はるまきのかわ	こまつな ほうれんそう	しいたけ しろねぎ たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ	
8 水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ハートコロッケ かいそうサラダ	724 22.1	だいたず ベーコン とりにく ぶたにく	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	トマト	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	
9 木	パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ ほうれんそういりさきみチーズフライ ポテトサラダ	809 24.5	ぶたにく とりにく	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ えだまめ ホールコーン
10 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる サバのごまごろもやき さっぱりうめあえ おにぎりのり	784 34.6	とうふ ちくわ さば かまぼこ	ごはん くずきり ごま	こまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし	
13 月	パン ぎゅうにゅう	ナポリタンスパゲティ ミートボール グリーンサラダ	710 28.4	ウインナー とりにく	パン スパゲティめん パンこ	あぶら ドレッシング	ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる イワシのみぞれに ゆかりあえ	781 31.3	とうふ みそ イワシ	ごはん さとう	こまつな にんじん	たまねぎ えのき だいこん はくさい もやし	
15 水	パン ぎゅうにゅう	マカロニスープ ごぼうのメンチカツ はるさめサラダ こめこのりんごタルト	754 23.6	とりにく ベーコン	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら	にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ ごぼう キャベツ
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー トマトオムレツ キャベツサラダ	880 23.9	ぶたにく たまご	ごはん じゃがいも	あぶら カレールー	にんじん グリピース トマト	たまねぎ りんご にんにく キャベツ
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフンスープ イカリングフライ きりぼしだいこんのソースいため	850 33.8	とりにく イカ ぶたにく	ごはん ビーフン パンこ さとう	あぶら	あおねぎ にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ キャベツ もやし
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	なめこじる とりにくのあまがらめ のりあえ	758 29.3	あぶらあげ みそ とりにく	ごはん さとう	にんじん	なめこ はくさい たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ もやし	
21 火	パン ぎゅうにゅう	ねぎとしょうがのカゼよほうスープ かぼちゃグラタン だいたずサラダ かみかみべいにもチップス	763 22.6	ぶたにく とうふ マグロみずに だいたず	パン マカロニ	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが キャベツ
22 水	パン ぎゅうにゅう	ふせしよめいこう ねんせい 附属小学校6年生リクエスト献立 しょうゆラーメン からあげ ナムル	783 32.8	とりにく ぶたにく	パン でんぶ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんにく もやし ぜんまい
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	おでん イワシのうめに ごまいため	870 37.6	とりにく ちくわ たまご がんもどき イワシ	ごはん さといも さとう	ごま ごまあぶら	こまつな	だいこん キャベツ
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる とうふハンバーグ きんぴらごぼう	800 25.9	あつあげ みそ とうふ とりにく	ごはん パンこ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ えのき ごぼう
27 月	パン ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスープ チーズチキン パスタサラダ こめこのいちごカップケーキ	759 31.9	とりにく とうふ マグロみずに	パン カットスパゲティ	あぶら	チンゲンサイ にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる ひらつくね にびたし	848 34.6	サケ みそ とりにく	ごはん さといも	あおねぎ	ごぼう だいこん	

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。