

2 月こんだて予定表

中学校

木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 量			
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	はちみつパン 牛乳	ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ いちごのみかんの2色ゼリー	パン じゃがいも	さつまいも さとう	牛乳 ウインナー だいず	ぶた肉 ひよこめ	ブロッコリー にんじん にんにく えだまめ	とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト	897 32.9 24.1 2.8
2	金	ごはん 牛乳	とり肉の竜田揚げ ひじきの煮物 つみれ汁 福豆 ～節分献立～	米 油	さとう でんぶん	牛乳 とり肉 いわし 油揚げ	ひじき だいず たら みそ 豆腐 かまぼこ	にんにく えだまめ こまつな	にんじん 大根 長ねぎ	836 42.5 22.4 3.2
5	月	ごはん 納豆 牛乳	鶏のつくね キャベツとささみのサラダ さといものみそ汁	米 さとう パン粉	油 さといも	牛乳 とり肉 みそ	だいず 油揚げ ひじき	きゅうり もやし にんじん	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	782 33.4 23.9 2.4
6	火	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 磯和え 肉じゃが ～2月6日はりの日～	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	牛乳 みそ さつ揚げ	さば のり ぶた肉	きゅうり もやし えだまめ	にんじん たまねぎ	795 31.3 23.9 2.4
7	水	ごはん 牛乳	焼ききょうざ(2個) 切干大根の中華和え マーボー豆腐	米 ごま油 でんぶん	さとう 油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉	ツナ だいず みそ	切干大根 きゅうり にんじん にんにく・しょうが たまねぎ 干しいたけ	キャベツ にら レモン 長ねぎ	874 36.5 27.6 3.2
8	木	丸型コッペパン 牛乳	豆乳コロッケ(ソース) キャベツ ワンタンスープ ヨーグルト	パン ごま油 小麦粉 油	ワンタン パン粉 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 豆腐	豆乳 ヨーグルト	キャベツ もやし たまねぎ こまつな	しょうが にんじん えのきたけ とうもろこし	771 29.2 26.0 2.9
9	金	ごはん 牛乳	厚焼きたまご こぎつねごはんの具 豆腐とわかめのみそ汁 ～2月12日は初午(はつうま)～	米 油	さとう	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ	卵 だいず 豆腐 みそ	しょうが にんじん えのきたけ	えだまめ たまねぎ 長ねぎ	768 34.3 23.6 3.1
13	火	ごはん 牛乳	チヂミ ごぼうサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁	米 ごま油	さとう 米粉 ごま油	牛乳 ハム	みそ 厚揚げ	にんじん きゅうり キャベツ こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ にら	798 22.1 26.5 2.8
14	水	ごはん 牛乳	ハートのハンバーグ キャベツときゅうりのごま和え 豚汁 チョコクレープ	米 さとう	ごま	牛乳 豆腐 とり肉	ぶた肉 みそ	トマト きゅうり ごぼう 長ねぎ	キャベツ にんじん 大根 たまねぎ	800 29.5 23.7 2.8
15	木	黒糖パン 牛乳	クラタン 花野菜サラダ ミネストローネ	パン じゃがいも さとう	マカロニ 油	牛乳 ベーコン	豆乳 だいず	ブロッコリー とうもろこし きゅうり にんじん セロリ たまねぎ ほうれんそう さやいんげん トマト	キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ	856 25.7 33.0 2.7
16	金	ごはん 牛乳	ヒレカツ チキンカレー わかめサラダ いよかん	米 じゃがいも ごま油	油 さとう パン粉	牛乳 わかめ ぶた肉	とり肉 ハム	にんにく たまねぎ きゅうり いよかん	しょうが にんじん キャベツ	805 28.4 22.0 3.3
19	月	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	キャベツメンチカツ ナムル トックスープ ～毎月19日は食育の日～	米 ごま ごま油	さとう さとう トック	牛乳 とり肉 わかめ	のり ハム ぶた肉	こまつな にんじん たまねぎ	もやし えのきたけ キャベツ	822 28.5 25.3 2.6
20	火	食パン チョコクリーム 牛乳	春巻き ブロッコリーのおかか和え タンメン	パン ちゃんぽん麺 小麦粉	さとう はるさめ 油	牛乳 ぶた肉	かつお節	ブロッコリー えだまめ にんじん とうもろこし にんにく・しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし きくらげ	キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ こまつな	844 30.9 32.3 3.5
21	水	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 豚ごぼう みそちゃんこ	米 油	さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ	あじ とり肉 みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にら	にんじん にんにく・しょうが キャベツ 干しいたけ	774 38.4 22.6 2.6
22	木	ごはん 牛乳	豚肉の角煮風 具だくさんみそ汁 アセロラミルク	米 じゃがいも	さとう	牛乳 豆腐	ぶた肉 みそ	しょうが 長ねぎ にんじん えのきたけ	大根 えだまめ はくさい こまつな	759 30.9 16.4 2.7
26	月	ごはん 牛乳	さばのカレー南蛮漬け ハムサラダ かぶのみそ汁 ウエハース(ココア)	米 でんぶん	さとう 油	牛乳 ハム 豆腐	さば 油揚げ みそ	長ねぎ きゅうり にんじん	キャベツ かぶ とうもろこし	814 30.1 30.0 2.9
27	火	黒糖パン 牛乳	クリルチキン レモン果汁サラダ コーンポタージュ	パン 油 じゃがいも	さとう マカロニ	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	はくさい きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ レモン	838 35.0 29.8 2.9
28	水	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク バンバンジーサラダ 味噌汁 味付き小魚	米 油 ごま	じゃがいも クイッティオ さとう	牛乳 だいず かたくちいわし	ぶた肉 とり肉	たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし	にんじん えだまめ きゅうり	833 32.7 24.2 3.0
29	木	ごはん 牛乳	菜の花とさつまいものかき揚げ (天つゆ) 野菜と昆布のサラダ 大根と豚肉のうま煮	米 さとう 油	さつまいも ごま油 小麦粉	牛乳 ハム みそ	こんぶ ぶた肉	なのはな キャベツ にんにく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	きゅうり とうもろこし	817 27.6 26.0 2.4

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	815 kcal	31.6 g	25.4 g	2.9 g
中学校基準値	830kcal	13～20%	20～30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

2月期の給食費の振替日は、
2月29日(木)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



中学校給食の1食分あたりの
食塩相当量基準は
2.5 g 未満です。