

２月の学校給食献立予定表

令和6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	木	そぼろごはん	○	チーズはんぺんフライ 沢煮椀 いよかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズはんぺんフライ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ゼリー	人参 ごぼう 大根 小松菜 干ししいたけ	777	27.9
2	金	**節分献立** ごはん のりふりかけ	○	いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのごまマヨあえ みそけんちん汁 福豆	牛乳 鰯(いわし) ハム 鶏肉 豆腐 大豆(福豆) のり	ごはん 油 ごま マヨネーズ(ﾉﾝｴｯｸﾞ) 里芋	人参 ブロッコリー コーン キャベツ 大根 ごぼう ねぎ しめじ 干ししいたけ こんにゃく	798	33.3
5	月	はちみつパン	コーヒー牛乳	ポークビーンズ ハムチーズピカタ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハムチーズピカタ	パン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり レモン	792	32.5
6	火	ごはん	○	ビビンバの具 エビシューマイ③ 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 エビシューマイ	ごはん 油 ごま油 ごま 砂糖 春雨 小麦粉	人参 切干大根 ほうれん草 ねぎ 大豆もやし 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ	791	30.6
7	水	地粉うどん	○	肉うどん いかの天ぷら ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 なると いかの天ぷら ハム	地粉うどん 油 砂糖 ごま 小麦粉	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干ししいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり	814	31.5
8	木	わかめごはん	○	生揚げの肉みそ炒め もやしのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 生揚げ ハム わかめ ヨーグルト	ごはん 油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ にら もやし きゅうり	801	32.6
9	金	ごはん	○	味付きチキンカツ 切干大根の煮物 野菜椀	牛乳 チキンカツ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	人参 切干大根 白滝 白菜 玉ねぎ ねぎ	814	31.1
13	火	ごはん	○	豚肉と大根の煮物 納豆 こまツナサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 納豆 ツナ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 大根 ねぎ こんにゃく 小松菜 キャベツ コーン	773	33.5
14	水	フラワーロール	○	ハンバーグケチャップソース ハムのマリネ パンプキンポタージュ チョコプリン	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 チョコプリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン かぼちゃ	789	28.1
15	木	ごはん わかめふりかけ	○	さわらの竜田揚げ 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 鰆(さわら) 鶏肉 豆腐 竹輪 のり わかめ	ごはん 油 砂糖 里芋 片栗粉	人参 ほうれん草 もやし えのきたけ 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	773	33.3
16	金	ごはん	○	カレー たくあんサラダ チーズ	牛乳 豚肉 ハム チーズ	ごはん 油 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ たくあん漬け きゅうり	857	29.4
19	月	きな粉揚げパン	○	肉団子② 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 きなこ 肉団子 ハム ベーコン	パン(米粉入り) 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー キャベツ 玉ねぎ レモン	791	30.5
20	火	**受験・テスト応援献立** ごはん	○	さけフライ(ソース) れんこんとちくわのきんぴら 豚汁	牛乳 鮭(さけ) 鶏肉 竹輪 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	人参 れんこん こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	811	35.0
21	水	中華めん	○	みそ野菜ラーメン 肉まん わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 肉まん ツナ わかめ	中華めん 油 小麦粉 マヨネーズ(ﾉﾝｴｯｸﾞ)	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 にら きくらげ キャベツ	763	32.4
22	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 わかさぎフリッター② ごまあえ	牛乳 鶏肉 わかさぎフリッター	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ いんげん	773	26.8
26	月	バターロール	○	和風ミートスパゲティ オムレツ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ(卵)	パン 油 マーガリン 砂糖 スパゲッティ ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン	822	29.9
27	火	ごはん	○	カレー麻婆豆腐 揚げ餃子② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン 干ししいたけ 大豆もやし もやし 小松菜	822	30.8
28	水	子どもパン	○	コロッケ(ソース) ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ハム 鶏肉	パン 油 バター 小麦粉 コロッケ ごま マヨネーズ(ﾉﾝｴｯｸﾞ)	人参 ごぼう キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ しめじ	796	28.7
29	木	ハムピラフ	○	チキンナゲット③ ミネストローネ いちごムース	牛乳 ハム チキンナゲット ベーコン	ごはん 油 マーガリン オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ ムース	人参 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ セロリ トマト	786	28.4



◆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。
◆給食に関係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。

