


令和6年度 2月 給食献立表

新潟市立曾野木中学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・ 海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
3 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 848 kcal
	さわにわん	細肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質 34.8 g
	いわしのかぼやき	いわし				砂糖 でん粉	揚げ油	脂質 21.3 g
	のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			食塩相当量 2.5 g
	おやつ大豆	大豆						
	牛乳		牛乳					
4 日 (火)	アーモンドそぼろごはん	鶏肉			しょうが グリーンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 766 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 33.1 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 27.4 g
	切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量 3.3 g
	牛乳		牛乳					
5 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 704 kcal
	すきやき	豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	たんぱく質 32.0 g
	いかときゅうりの甘酢あえ	いか	わかめ		きゅうり	砂糖		脂質 20.7 g
	チーズ		チーズ					食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
6 (木)	後期期末テスト1日目							
7 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 852 kcal
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.3 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	揚げ油 ごま	脂質 31.7 g
	五目豆	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	砂糖 こんにゃく		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
10 日 (月)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 777 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールー 油	たんぱく質 22.8 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃			脂質 18.2 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 1.8 g
11 (火)	建国記念の日							
12 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 767 kcal
	スキー汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも こんにゃく		たんぱく質 31.1 g
	さんまの生姜煮	さんま	昆布		しょうが	砂糖 でん粉		脂質 23.2 g
	ごまびたし			こまつな にんじん	もやし		ごま	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
13 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉		たんぱく質 28.9 g
	大豆とさつまいもの揚げ煮	大豆				でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油	脂質 23.7 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 1.9 g
14 日 (金)	麦入りパプリカライス					米 麦	油	エネルギー 812 kcal
	鶏肉のクリームソース	鶏肉 白いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ		ホワイトルー 油	たんぱく質 32.5 g
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質 15.5 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.5 g
	飲むヨーグルト		乳製品			砂糖		
17 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 741 kcal
	かきたま汁	卵 豆腐		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 30.7 g
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質 25.0 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					

18日 (火)	ごはん					米		エネルギー 765 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき	油	たんぱく質 27.7 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖		脂質 21.9 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
19日 (水)	ごはん					米		エネルギー 769 kcal
	あさり入りわかめスープ	あさり	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	はるさめ		たんぱく質 35.8 g
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ ぶた肉 みそ		にんじん 青ピーマン	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	脂質 21.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
20日 (木)	ソフトめん					小麦粉		エネルギー 819 kcal
	ミートソース	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	ハヤシルウ	油	たんぱく質 36.6 g
	フレンチオムレツ	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 26.7 g
	大根とわかめのサラダ		わかめ		だいこん きゅうり コーン		ごま サラダ油	食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
21日 (金)	ごはん					米		エネルギー 760 kcal
	白菜のみそ汁	生揚げ 打ち豆 みそ			はくさい ねぎ	さといも		たんぱく質 32.1 g
	鶏肉のたつた揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質 25.0 g
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
24日 (月)	振替休日							
25日 (火)	ごはん					米		エネルギー 734 kcal
	大根のみそ汁	生揚げ みそ			だいこん ねぎ えのきだけ			たんぱく質 35.1 g
	鮭の塩麹焼き	さけ						脂質 20.7 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 2.6 g
	アーモンド						アーモンド	
	牛乳		牛乳					
26日 (水)	ごはん					米		エネルギー 669 kcal
	わかめふりかけ	かつおぶし	わかめ のり		抹茶	砂糖 でん粉		たんぱく質 23.9 g
	おでん	うすら卵 ちくわ がんもどき	昆布	にんじん	だいこん	さといも 砂糖 こんにゃく		脂質 17.9 g
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
27日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 794 kcal
	りんごジャム				りんご	砂糖 水あめ		たんぱく質 35.4 g
	野菜スープ	白いんげん豆 ウインナー		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		脂質 24.6 g
	ハンバーグのケチャップ煮	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	牛脂 油	食塩相当量 3.3 g
	ツナとフロッキーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ		サラダ油	
	牛乳		牛乳					
28日 (金)	卒業生リクエストメニュー 3年生の皆さんのリクエストの多かった献立です							
	ごはん					米		エネルギー 856 kcal
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 30.4 g
	たれかつ	鶏肉				砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質 23.2 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量 2.9 g
	チョコクレープ	豆乳 大豆粉				砂糖 でん粉 米粉	油 水あめ	
	牛乳		牛乳					
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	777 kcal 31.6 g	脂質 食塩相当量	22.8 g 2.6 g	カルシウム 鉄	408 mg 3.8 mg		

※天候不良 や食材 の流通状況、感染症 の流行等 により、やむをえず献立 を変更 することがあります。ご了承ください。