



2月



献*立*表



令和5年度
南砺市立城端中学校



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤（血や筋肉になる）		黄（体温や力になる）		緑（体の調子を整える）		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
1	木	節分献立	ひじきごはん 牛乳 福豆	いわしのしょうが煮 はりはりあえ 根深汁（ねぶかじる）	油揚げ いわし 味噌 大豆	牛乳 芽ひじき	ごはん 里芋	ごま油	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 切り干し大根	白菜 ねぎ 大根 しいたけ
2	金	セルフハンバーガー 牛乳 スライスチーズ	（ハンバーグ） 大根サラダ 白菜のカレースープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	切れ目入り丸パン パン粉 じゃがいも	マーガリン 油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 コーン	セロリ 白菜	
5	月		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みかん	白菜のごま酢あえ わかめのみそ汁	豚肉 高野豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ごはん でんぶん じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ しいたけ	白菜 ねぎ みかん
6	火		ごはん 牛乳	鶏肉とカシューナッツのケチャップあえ ほうれん草のコーンあえ すまし汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	ごはん でんぶん おつゆ麩	油 カシューナッツ	トマト ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	えのき ねぎ
7	水	なんと サンキューデー	鮭ずし 牛乳	五箇山豆腐と冬野菜のみそマヨ焼き 小松菜ののりあえ にらたま汁	鮭 五箇山豆腐 味噌 卵	牛乳 チーズ 角切りのり	ごはん でんぶん	マヨネーズ ごま	小松菜 にんじん にら	枝豆 白菜 ねぎ	もやし しめじ 玉ねぎ
8	木		ごはん 牛乳	ししゃものカレー揚げ きんぴらごぼう 豆乳みそ鍋	ししゃも さつま揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 豆乳	牛乳	ごはん てんぷら粉	油 ごま	にんじん いんげん	ごぼう 白菜 大根	ねぎ
9	金	ピザじゃこトースト 牛乳	ウィンナー ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ウィンナー ちりめんじゃこ チーズ	牛乳	厚切り食パン 里芋	オリーブオイル	ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	白菜	
13	火		ごはん 牛乳	魚のねぎソースがけ キャベツと油揚げのおひたし 煮込みおでん	ふくらぎ 油揚げ さつま揚げ 豆腐 うずら卵	牛乳	ごはん でんぶん 里芋	油 ごま油	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ 大根	
14	水		ごはん 牛乳 いよかん	豚肉のしょうが炒め 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁	豚肉 味噌	牛乳	ごはん さつまいも	ごま	小松菜 にんじん	玉ねぎ 生姜 もやし 大根	しいたけ ごぼう ねぎ いよかん
15	木		カレーライス 牛乳	チーズオムレツ 海藻サラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ 海藻ミックス	ごはん 麦 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース にんにく	生姜 キャベツ もやし
16	金		ソフト麺のクリームソース 牛乳 豆乳プリンタルト	肉団子 れんこんとひじきのサラダ	ベーコン 鶏肉 豆乳 大豆	牛乳 ひじき	ソフト麺 米粉	バター ごま ごま油	ほうれん草 にんじん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	生姜 れんこん キャベツ
19	月	食育の日 （岐阜県）	ごはん 牛乳 くりのムース	けいちゃん焼き すったて汁	鶏肉 赤みそ 豆腐 大豆 味噌	牛乳	ごはん くり	油	ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ 玉ねぎ	コーン 大根 白菜 しめじ ねぎ
20	火		ごはん 牛乳	魚の磯辺揚げ 切干大根のごま酢あえ 五箇山豆腐のすき焼き風煮	ホキ 牛肉 五箇山豆腐	牛乳 青のり	ごはん てんぷら粉 里芋	油 ごま	小松菜 にんじん	切り干し大根 もやし 白菜	ごぼう しいたけ えのき ねぎ
21	水		ごはん 牛乳	じゃがいも入り卵焼き 白菜とりんごの酢あえ キャベツのみそ汁	卵 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	ごはん じゃがいも	油	小松菜 にんじん	玉ねぎ 枝豆 白菜	りんご キャベツ しいたけ
22	木		ごはん 牛乳	里芋コロッケ 大根のゆかりあえ 厚揚げの肉みそ煮	豚肉 厚揚げ うずら卵 味噌	牛乳	ごはん 里芋 じゃがいも パン粉	油	にんじん 小松菜 しそ	玉ねぎ コーン しいたけ 大根 もやし	たけのこ しめじ ねぎ 生姜
26	月		ごはん 牛乳 ヨーグルト	さばの銀紙焼き 小松菜のしめじあえ じゃがいものそぼろ煮	さば 味噌 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ごはん 米粉 じゃがいも でんぶん	油	小松菜 にんじん いんげん	しめじ キャベツ 生姜	玉ねぎ たけのこ
27	火		ごはん 牛乳	豚肉とひよこ豆のみそがらめ 刻み漬け 豆腐の五目煮	豚肉 豚肉レバー ひよこ豆 味噌 豆腐	牛乳	ごはん でんぶん	油	にんじん 絹さや	生姜 キャベツ きゅうり たくあん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ
28	水	キムチチャーハン 牛乳	魚のマヨネーズ焼き 茎わかめのナムル ワンタンスープ	豚肉 鮭	牛乳	ごはん ワンタン	ごま油 マヨネーズ ごま	にら にんじん	玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり もやし	たけのこ 白菜 しいたけ ねぎ	
29	木	ひな祭り献立	ちらし寿司 牛乳 ひな祭りデザート	鶏肉のみそマヨ焼き 菜花のおひたし 花麩のすまし汁	錦糸卵 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん 花麩	マヨネーズ	にんじん 絹さや 菜花 小松菜	れんこん しいたけ キャベツ	玉ねぎ えのき もも いちご

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

