



令和5年2月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	献立名	7大アレルギー物質 卵、乳、小麦、そば、かき、そば、落花生	エネルギーの多いものになる食品	体をくつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	豚骨みそラーメン(ホトトギス中華麺) 牛乳 しゅうまい(2コ) こんにやくサラダ(ドレッシング) ピザ(ごはん)	乳 小麦 (小麦) 乳 小麦 小麦 (コムギ) コムギ 卵 小麦 乳 卵 小麦 乳	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら たまねぎドレッシング ごはん ごま さとう ごまあぶら てんぷん チーズタルト	ふたにく なるど みそ ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ほたて	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ キャベツ にんじん こんにやく きゅうり ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にんじん だいこん たまねぎ	765	30.7
2	牛乳 豆腐と具柱のスープ チーズタルト 手巻き寿司(酢飯) 「いかステイック(2コ) たまごステイック(2コ) ステーキなつとう 手巻きのり	コムギ 卵 コムギ 乳 コムギ 卵 小麦 卵 小麦 乳	さといも ごまあぶら ちやめし じゃがいも きびざとう あぶら ごまドレッシング ごはん	いかステイック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ こんにやく だいこん にんじん ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	901	33.8
3	手巻きのり けんちん汁 福豆 茶飯 牛乳 みそ味おでん ハムカツ ごぼうサラダ(ドレッシング)	コムギ 卵 コムギ 乳 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	さといも ごまあぶら ちやめし じゃがいも きびざとう あぶら ごまドレッシング ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ こんにやく だいこん にんじん ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	809	33.0
6	牛乳 みそ味おでん ハムカツ ごぼうサラダ(ドレッシング)	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	さといも きびざとう あぶら ごまドレッシング ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ こんにやく だいこん にんじん ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	876	35.2
7	牛乳 油淋鶏(2コ) 八宝菜 肉汁うどん(地粉うどん)	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	836	37.0
8	肉汁うどん(地粉うどん) 肉まん いちご(3コ) ごはん	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	751	28.5
9	牛乳 ねぎみそパオズ(2コ) 豚キムチ炒め 雪のマカロニスープ	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	849	34.9
10	牛乳 鯖のみそ煮 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁 お米のタルト	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	916	31.1
13	ごはん ごはん ごはん ごはん	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	843	27.8
14	山型食パン チョコクリーム 牛乳 ポークビーンズ ピーマン入り野菜炒め	小麦 乳 乳 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	747	28.6
15	ごはん ごはん ごはん ごはん	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	824	27.8
16	牛乳 鶏ちゃん焼き いももち団子汁 原宿ドッグ(ココア)	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	840	32.6
17	牛乳 揚げそば ポテトサラダ(マヨネーズ) いよかん	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	829	25.3
20	牛乳 徳かまの磯揚げ 系こんにやくの煮物 おくずかけ	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	765	26.7
21	牛乳 「受験に勝つカレーライス(麦ごはん) [ヒレカツ 牛乳 おかめ汁うどん(地粉うどん)	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	961	33.4
22	牛乳 わかさぎフリッター(2コ) 白玉ぜんざい ごはん	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	870	32.1
24	牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 じゃが芋のそぼろ煮 チキンチーズバーガー(子どもパン)	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	827	27.8
27	牛乳 「クリスマスチキン [クリスマスチーズ 牛乳 イタリアンサラダ(ドレッシング)[クルトン] 冬野菜のシチュー	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	870	39.1
28	牛乳 塩麻婆豆腐 鯖カレーチーズフライ	コムギ 卵 小麦 卵 小麦 (コムギ)	あぶら ごまあぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら じごなうどん あぶら きびざとう にくまん ごはん	いかにすていック たつた たまごステイック ステーキなつとう てまきのり ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶくまめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ かつお しょうが しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	835	30.7
計 19 回						838	31.4

※はしは毎日持っていく必要があります

※材料入荷の都合により献立の変更があります

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルギーのみを表記したものです。
 ※ 中学校の献立に使用している食材については、学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※ 主加工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、卵を含む製品を製造しています。
 ・麺製造工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
 ・米穀製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではなく、不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。
 ※ ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。



献立表

～2月の行事食～
 3日 節分献立
 14日 バレンタインデー献立
 17日 受験応援献立第1弾
 「いよかん」でいい予感!
 20日 宮城県郷土料理
 (おくずかけ・徳かまぼこ)
 21日 受験応援献立第2弾
 受験に「カツ」カレー!!



食材