令和6年度　　2月分中学校予定献立表（詳細）

2月3日（月）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
◇呉汁	大豆	25
	油揚げ	5
	大根	25
	人参	10
	長葱	15
	里芋	30
	ごぼう	6
	かつおだし	2
	白味噌	11
	水	150
蒸物	鰯の梅煮	60
野菜のごま炒め	キャベツ	30
	豚肩肉	20
	人参	5
	緑豆もやし	25
	なたね油	0.4
	ごま油	0.1
	ごまあえの素	2
	食塩	0.1
	醤油	0.7
パック	鉄分チーズ	10
	※節分献立	

色かけの食品は2月の配合表をご覧ください。

食品が原材料100%の場合、配合表を載せていない場合があります。

2月4日（火）

牛乳	牛乳	206
パン	ツイストパン	80
ポトフー	豚もも肉	30
	人参	25
	キャベツ	35
	じゃが芋	40
	玉葱	30
	さやいんげん	10
	スープストック	1.2
	ロリエ	0.02
	食塩	0.8
	黒こしょう	0.05
	水	90
鶏肉のトマトソースがけ	鶏もも肉（切身）	70
	ホールトマト	5
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	2.1
	ソテーオニオン	1
	マッシュルーム	3
	にんにく	0.2
	砂糖	0.1
	コンソメ	0.3
	食塩	0.2
	なたね油	0.5
	水	2
コーンとベーコンのソテー	とうもろこし	45
	ベーコン	15
	枝豆	10
	なたね油	0.5
	食塩	0.2
	黒こしょう	0.02

2月5日（水）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
◇濃平汁	鶏もも肉	30
	人参	20
	大根	25
	里芋	25
	木綿豆腐	20
	長葱	15
	小松菜	15
	かつおだし	2
	醤油	8.5
	酒	1.2
	でん粉	3
	水	120
揚物	ぶり味噌漬けフライ	50
	なたね白絞油	5
和風サラダ	キャベツ	20
	ほうれん草	20
	緑豆もやし	20
	人参	5
	野菜いっぱい和風ドレッシング（No.186）	6.5
デザート	みかんゼリー	40

2月6日（木）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
◇春雨スープ	春雨	4
	豚肩肉	25
	長葱	20
	人参	20
	椎茸	6
	青梗菜	20
	中華用スープストック	1.2
	食塩	0.5
	黒こしょう	0.04
	醤油	4
	ごま油	0.3
	なたね油	0.5
	水	150
揚物	揚げ餃子（2個）	60
	なたね白絞油	6
えびのチリソース煮	むきえび	30
	じゃが芋	25
	玉葱	20
	竹の子	10
	豆腐ガンスー	5
	にんにく	0.3
	生姜	0.3
	トマトケチャップ	9
	醤油	2
	酒	0.5
	砂糖	1
	スープストック	0.12
	なたね油	0.5
	でん粉	0.5
	豆板醤	0.2

2月7日（金）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
チキンカレー	鶏もも肉	40
	人参	25
	じゃが芋	30
	玉葱	35
	グリーンピース	5
	角切チーズ	5
	レバーそぼろ	3
	脱脂粉乳	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	カレールー（No.10）	10
	カレールー（No.8）	8
	ウスターソース	3.2
	トマトケチャップ	3
	カレー用スパイス	0.1
	なたね油	1
	水	100
	カレー粉	0.1
焼物	アメリカンドッグ	40
海藻と寒天のサラダ	海藻ミックス	0.5
	こんにゃく寒天	1.5
	きゅうり	15
	キャベツ	30
	赤ピーマン	5
	青じそドレッシング（No.170）	6

2月10日（月）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
肉じゃが	豚肩肉	40
	じゃが芋	110
	人参	15
	玉葱	30
	こんにゃく	20
	さつま揚げ	15
	醤油	7.5
	みりん	3.5
	酒	1.5
	三温糖	2.7
	和風だし	1.2
	水	30
蒸物	厚焼き玉子	62.5
切り干し大根のサラダ	切干し大根	6
	人参	7
	きゅうり	10
	大豆もやし	20
	白炒りごま	0.6
	和風合わせドレッシング（No.180）	7
パック	パック入り小魚	5

2月11日（火）

建国記念の日

2月12日（水）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
◇スコッチブロス（押麦と野菜のスープ）	鶏もも肉	20
	大麦	7
	白菜	20
	玉葱	20
	人参	20
	小松菜	10
	ごぼう	7
	あさり	5
	スープストック	0.7
	食塩	0.4
	醤油	3.5
	白こしょう	0.04
	水	130
揚物	白身魚フライ	70
	なたね白絞油	7
パック	パックソース	5
ドライカレーの具	豚肩肉	30
	大豆ミート	6
	玉葱	15
	グリーンピース	5
	とうもろこし	5
	赤ピーマン	5
	にんにく	0.3
	生姜	0.3
	なたね油	0.5
	トマトケチャップ	7
	コンソメ	0.5
	醤油	0.4
	カレー粉	0.2
	食塩	0.3

2月13日（木）

牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
◇※せんべい汁	南部小麦かやき煎餅	15
	鶏もも肉	30
	油揚げ	12
	人参	15
	大根	20
	長葱	20
	ごぼう	10
	小松菜	10
	かつおだし	2
	醤油	8
	みりん	1.3
	食塩	0.4
	水	160
蒸物	にしんの生姜煮	50
刻み昆布の煮付け	昆布	2
	豚肩肉	10
	人参	15
	さつま揚げ	10
	こんにゃく	10
	なたね油	0.4
	三温糖	0.8
	醤油	2.5
	みりん	1
	酒	0.5
	食塩	0.1
	水	10

※青森県郷土料理

2月14日（金）

牛乳	牛乳	206
麺	中華麺	100
◇味噌ラーメン	豚もも肉	35
	レバーそぼろ	3
	大豆ミート	3
	人参	15
	長葱	25
	にら	15
	緑豆もやし	25
	メンマ	6
	生姜	0.5
	にんにく	0.5
	なたね油	1
	白こしょう	0.03
	鶏豚湯	2
	味噌ラーメンスープの素	16
	水	135
蒸物	肉まん	50
◇華風和え	大根	30
	キャベツ	20
	小松菜	15
	赤ピーマン	5
	ねぎごまドレッシング（No.204）	7

令和6年度　　2月分中学校予定献立表（詳細）

2月17日（月）			2月18日（火）			2月19日（水）			2月20日（木）			2月21日（金）	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95	ご飯	精白米	95	ご飯	精白米	95	パン	ぶどうパン	70	ご飯	精白米	95
	水	105		水	105		水	105					水	105
◇けんちん汁	鶏もも肉	25	ハヤシライス	豚肩肉	40	◇なめこの味噌汁	木綿豆腐	30	ファソラーダ	白いんげん豆	25	◇麻婆豆腐	豚もも肉	35
	大根	25		じゃが芋	50		長葱	20		赤いんげん豆	18		大豆ミート	5
	こんにゃく	15		人参	25		なめこ	25		黄ピーマン	6		木綿豆腐	110
	人参	20		玉葱	35		小松菜	20		人参	12		長葱	10
	ごぼう	15		グリーンピース	5		かつおだし	2		玉葱	22		竹の子	25
	生揚げ	20		角切チーズ	10		赤味噌	11.6		にんにく	0.4		人参	20
	小松菜	15		脱脂粉乳	3		水	140		セロリー	5		椎茸	10
	長葱	10		レバーそぼろ	2.5					ホールトマト	15		赤ピーマン	7
	かつおだし	2		にんにく	0.5	揚物	メンチカツ	70		食塩	0.2		にんにく	0.3
	醤油	7		生姜	0.5		なたね白絞油	7		黒こしょう	0.05		麻婆豆腐の素	13
	食塩	0.4		ハヤシルー（No.118）	16		中濃ソース	3		砂糖	1.5		醤油	3
	酒	0.8		カレールー	2					エスパニョールソース	10		ごま油	0.5
	水	130		ウスターソース	3		炒り卵	30		オリーブ油	0.5		なたね油	1
				トマトケチャップ	4		かまぼこ	10		水	115		でん粉	4
揚物	あじの柚子竜田揚げ	60		なたね油	1		ほうれん草	20					水	60
	なたね白絞油	6		三温糖	0.3		和風だし	0.2	焼物	鮭のムニエル	60			
				水	110		醤油	0.3		なたね白絞油	6	フーヨーハイ	フーヨーハイ	60
じゃがいもの金平	じゃが芋	40					みりん	0.3					醤油	1.5
	豚もも肉	15	大根のおかか煮	大根	45		なたね油	0.5	パック	パックタルタルソース	12		でん粉	0.2
	人参	15		大根の葉	3								酒	0.2
	みりん	0.8		竹輪	10				グリーンサラダ	キャベツ	35		米酢	1
	醤油	4.2		小松菜	10					きゅうり	20		砂糖	1
	三温糖	1.2		かつお節	0.7					玉葱	15		水	3
	白炒りごま	0.6		酒	1					イタリアンドレッシング	7			
	なたね油	0.7		砂糖	1					（No.198）		拌三絲（バンサンスー）	春雨	5
	ごま油	0.3		醤油	4								緑豆もやし	25
				食塩	0.1					※ギリシャ料理献立			きゅうり	15
				和風だし	0.5								人参	8
				でん粉	0.8								中華ごまドレッシング	7
				水	15								（No.188）	
			果物	せとか（1/4個）	60									

2月24日（月）			2月25日（火）			2月26日（水）			2月27日（木）			2月28日（金）	
振替休日			牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
			ご飯	精白米	95	ご飯	精白米	95	パン	ライスボール	50	ご飯	精白米	95
				水	105		水	105					水	105
			八宝菜	豚もも肉	30	◇※こづゆ汁	鶏もも肉	25	ミートソーススパゲティー	スパゲティ	40	◇田舎汁	鶏もも肉	20
				いか	25		ほたてフレーク	5		豚もも肉	30		大根	25
				むきえび	25		椎茸	5		大豆ミート	3		人参	20
				あさり	5		里芋	25		人参	15		ごぼう	15
				うずら卵	30		こんにゃく	15		玉葱	40		こんにゃく	15
				青梗菜	15		人参	20		マッシュルーム	15		生揚げ	15
				竹の子	25		きくらげ	0.3		パセリ	0.2		長葱	10
				人参	25		玉麩	1		ホールトマト	25		白味噌	5.6
				白菜	45		小松菜	15		エスパニョールソース	5		小松菜	10
				椎茸	5		かつおだし	2		中濃ソース	2		赤味噌	0.8
				生姜	0.5		醤油	5		トマトケチャップ	10		酒	2
				オイスターソース	2		食塩	0.4		粉チーズ	1.5		かつおだし	140
				がらスープ（ポーク＆チキン）	2		酒	0.8		三温糖	1.5		水	
				食塩	0.6		水	130		なたね油	0.8	レバーとポテトのオーロラソース和え	豚レバー	40
				醤油	1.2					食塩	0.6		フライドポテト	30
				黒こしょう	0.04	揚物	茎わかめカツ	60		スープストック	0.5		なたね白絞油	7
				酒	1		なたね白絞油	6		水	20		トマトケチャップ	7
				でん粉	4								中濃ソース	5
				ごま油	0.5	炒め物 豚肉といんげんの	豚もも肉	30	蒸物	チキン香草焼き	60		砂糖	2
				なたね油	1		さやいんげん	30					水	2
				水	35		玉葱	20	春野菜サラダ	キャベツ	25			
							生姜	0.2		菜花	15	ツナとひじきのマヨサラダ	ライトツナ油漬フレーク	16
			蒸物	しゅうまい（2個）	60		酒	1		玉葱	15		キャベツ	25
							醤油	5		人参	5		きゅうり	15
			コロコロきゅうり	きゅうり	50		なたね油	0.5		焙煎ごまドレッシング	6.5		ひじき	0.6
				棒々鶏ドレッシング	5					（No.190）			人参	5
				（No.174）									食塩	0.2
						デザート	カップdeヤクルト	80					黒こしょう	0.03
													マヨネーズ	8
							※福島県郷土料理						（No.205）	