

令和3年2月 予定献立表

昭和薬科大学附属中学校

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	
こんだて	<p>チキンカツ カレーライス ごはん 牛乳 フルーツ杏仁</p>	<p>筑前煮 ごはん 牛乳 ちらしずし 手まり麩のお吸い物</p>	<p>ちくわのマヨネーズ焼き ごはん 牛乳 クワージュシー じゃがいものみど汁</p>	<p>きゅうりと大根のサラダ ごはん 牛乳 もずく丼 麦ごはん きのこスープ</p>	<p>たけのこのオイスター炒め ごはん 牛乳 ぎょうざ 春雨スープ</p>	
あか	牛乳、チキンカツ	かつお節、チクワ、牛乳、鶏肉	かつお節、カットわかめ、チクワ、牛乳、糸けずり、白かまぼこ	ツナ、牛乳、合いびき肉	牛乳、豚肉、ぎょうざ	
き	精白米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	なたね油、精白米、白ごま、麩	じゃがいも、なたね油、精白米	精白米、かたくり粉、なたね油、コーン、押し麦、もずく	精白米、なたね油、きくらげ、春雨	
みどり	たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、黄桃	こんにゃく、にんじん、しいたけ、絹さや、大根、ごぼう、たけのこ、いんげんまめ	ごぼう、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、しいたけ、しめじ、しょうが、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、大根	きくらげ、こまつな、たけのこ、にんじん、もやし、ピーマン	
こんだて	<p>豆腐チャンプルー メンチカツ ごはん 牛乳 油みそ 具だくさんみど汁</p>	<p>ジャーマンポテト ほうれん草オムレツ ごはん 牛乳 キャベツスープ</p>	<p>果物(温州ミカン) 国産鶏の照り焼きパティ 紫芋ごはん 切り干し大根汁</p>	<p>建国記念の日</p>		
あか	かつお節、ツナ、牛乳、鶏肉、木綿豆腐、メンチカツ	ウインナー、ベーコン、牛乳、ほうれん草オムレツ	かつお節、牛乳、豚肉、チキン照り焼きパティ	<p>建国記念の日</p>		
き	精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦	精白米、じゃがいも、なたね油、コーン	黒ごま、精白米、紫いも			
みどり	キャベツ、こんにゃく、しょうが、にら、にんじん、もやし、小松菜	キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん	長ねぎ、うんしゅうみかん、切干大根、長ねぎ、しいたけ			
こんだて	<p>ビビンバ ナムル ごはん 牛乳 わかめスープ</p>	<p>ハンサンスー 米粉春巻 ごはん 牛乳 マーボー大根</p>	<p>魚の天ぷら ごはん 牛乳 ごほうサラダ カレーうどん</p>	<p>スライスチーズ ハンバーグのデミグラスソースかけ ごはん 牛乳 パッカーハウスパン 麦と野菜のスープ</p>	<p>チキンのハニーマスタード焼き カラフルピラフ ごはん 牛乳 ポトフ</p>	
あか	カットわかめ、牛乳、鶏肉、大豆タンパク、豚ひき肉	牛乳、大豆タンパク、豚ひき肉、木綿豆腐、チャップドハム	かつお節、牛乳、豚肉、スケソウダラ、油揚げ、なると、鶏ささみ	かつお節、ハンバーグ、牛乳	ウインナー、ベーコン、牛乳、鶏肉	
き	精白米、ごま油、なたね油、コーン、白ごま	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、春雨	かたくり粉、なたね油、小麦粉、うどん	スライスチーズ、なたね油、押し麦、じゃがいも	じゃがいも、なたね油、コーン、精白米	
みどり	えのきたけ、こまつな、もやし、しいたけ、にんじん、赤パプリカ	にら、大根、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ごぼう、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、きゅうり	セロリー、たまねぎ、トマトダイス、大根、にんじん、白菜	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	
こんだて	<p>きんぴらレンコン 魚の香味焼き ごはん 牛乳 なめこみど汁</p>	<p>天皇誕生日</p>		<p>カッパモずく きのこ炊き込みご飯 ごはん 牛乳 チキンの照り焼き 大根のみど汁</p>	<p>豆乳コロッケ ハヤシライス ごはん 牛乳 フロッキーサラダ</p>	
あか	かつお節、ほき、牛乳、絹ごし豆腐	<p>天皇誕生日</p>		牛肉、牛乳、ひよこまめ、グリーンピース、豆乳コロッケ	かつお節、さば、チキアギ、牛乳、鶏肉、ひじき、大豆	
き	精白米、ごま油、なたね油、白ごま			なたね油、精白米	精白米、なたね油、小麦粉、コーン、野菜いっぱいドレッシング	精白米、なたね油、里芋
みどり	えのきたけ、にんじん、れんこん、いんげんまめ、こんにゃく、なめこ、ねぎ			こまつな、にんじん、しいたけ、大根、にんじん、しめじ、ねぎ	しめじ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤パプリカ	キャベツ、しょうが、にら、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。