



2月献立表



令和2年度

埼玉県立春日部高等学校

定時制

日	献立名		主な材料名			栄養量	
	牛乳	主食・主菜・副菜	体の組織をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	○	ハヤシライス もやしとツナのごま和え 野菜のコンソメスープ 福豆	牛乳, 豚肉, ツナ, ベーコン, 黒糖福豆	米, 麦, 油, ごま, ごま油, じゃがいも	玉葱, にんじん, グリンピース, マッシュルーム, トマト, もやし, きゅうり, キャベツ	832	36.6
2火	○	豆腐チャンプル丼 揚げぎょうざ 五目スープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, たまご, ぎょうざ	米, 油, 三温糖	キャベツ, はくさい, にんじん, たもぎたけ, もやし, こまつな, たけのこ, きくらげ	883	45.7
3水	○	ご飯 豚肉の甘辛野菜炒め ポテトサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁	牛乳, 豚肉, ロースハム, 豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, ごま, じゃがいも, マヨネーズ	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, ほうれん草	820	34.4
4木	○	ご飯 タラフライ キャベツの和えもの 豚汁	牛乳, たらフライ, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, さといも, じゃがいも, こんにゃく	キャベツ, もやし, にんじん, レモン果汁, ごぼう, だいこん, こまつな	854	37.0
5金	○	豚丼 いんげんの胡麻和え みそけんちん汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 油揚げ	米, 油, しらたき, 三温糖, ねりごま, さといも, こんにゃく	玉葱, にんじん, もやし, だいこん, ごぼう, こまつな, 干し椎茸, いんげん	832	40.6
8月	○	ご飯 鶏肉のトマトソース カントリーサラダ 大豆と野菜のスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン	米, 三温糖, 油, じゃがいも	トマト, ブロッコリー, だいこん, にんじん, もやし, レモン果汁, キャベツ, 玉葱, こまつな	809	32.3
9火	○	ご飯 鯖の味噌煮 干草和え 沢煮椀	牛乳, さば, みそ, 豚肉	米, 三温糖, 油, ごま	こまつな, にんじん, もやし, なめたけ, ごぼう, だいこん, ほうれん草, 干し椎茸	772	34.1
10水	○	五目あんかけうどん 春巻き オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, 春巻き	うどん, さといも, 三温糖, かたくり粉, 油, オレンジゼリー	はくさい, にんじん, もやし, たけのこ, こまつな	782	36.9
12金	○	しゃくし菜チャーハン 野菜焼売 ほうれん草の中華スープ	牛乳, 焼き豚, たまご, 豆腐, しゅうまい, かまぼこ	米, 麦, 油, ごま	しゃくし菜, にんじん, 玉葱, ほうれん草, もやし	813	33.0
15月	○	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの和えもの なめこと大根の味噌汁	牛乳, 鶏肉, みそ	米, 油, 薄力粉, かたくり粉, 三温糖	キャベツ, もやし, にんじん, レモン果汁, だいこん, 玉葱, なめこ, こまつな	829	33.1
16火	○	ご飯 厚揚げの炒めもの 玉子焼き じゃがいもと油揚げの味噌汁	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 厚焼玉子, 油揚げ, わかめ, みそ	米, 油, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, にんじん, もやし, しめじ, 玉葱, いんげん, はくさい	874	43.7
17水	○	青椒肉絲丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳, 豚肉, わかめ, たまご, ロースハム	米, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま, ごま油, 緑豆はるめ	青ピーマン, たけのこ, にんじん, こまつな, きくらげ, だいずもやし, だいこん, もやし, とうもろこし	766	41.3
18木	○	ご飯 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう 豚汁	牛乳, 赤魚, ちくわ, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 三温糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, さといも, しらたき	にんじん, ごぼう, とうがらし, だいこん, こまつな, 干し椎茸	798	37.3
19金	○	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの和えもの けんちん汁	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 油, 三温糖, さといも, こんにゃく	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, レモン果汁, はくさい, だいこん, ごぼう, ほうれん草, 干し椎茸	744	33.1
22月	○	ターメリックライス チリコンカン ブロッコリーのオリーブオイル和え 野菜のスープ	牛乳, 大豆, 金時豆, 豚肉, ベーコン	米, 油, 薄力粉, マヨネーズ	玉葱, にんじん, マッシュルーム, だいこん, もやし, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, いんげん	916	33.4
24水	○	ご飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 白菜と油揚げの味噌汁 ジョア	牛乳, 塩ざけ, 豚肉, 油揚げ, みそ, ジョア・マスカット	米, 油, さといも, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, グリンピース, はくさい, だいこん	867	42.3

※献立表にすべての食材等が載っているわけではありません。食材等の都合により事前連絡なしで献立を変更することがあります。