

2022年 2月



献立予定表

六郷工科・大森グループ



月 1月31日	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	この週の締切は 1月21日					
ガパオライス もやしと胡瓜のタイ風 タイ風白菜のスープ タイ風白玉(フアローイ) 牛乳 	麦ご飯 ぶり大根 白菜の昆布漬け 根菜のごまみそネズ 味噌汁 牛乳 	あんかけチャーハン 春巻き 白菜と豚肉のスープ 大学芋 牛乳	豆の炊き込みご飯 鮭の照り焼き 浅漬け 田舎煮 すいとん 牛乳、みかん  	変わり強飯 擬製豆腐 大根と桜エビの煮物 抹茶豆乳プリン 若筍汁 牛乳 		エネルギー 638 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 916 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 45.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4.0 g	
7日	8日	9日	10日	建国記念の日						
豚角煮丼 麩のチャンプルー 辛味野菜 味噌汁、 牛乳	タコライス 人参しりしり 味噌汁 7サー サータアンダギ 牛乳 	雑穀米ごはん カジキの香味焼き 小松菜の炒り和え 大根ののりサラダ 野菜の粕汁 牛乳	チキンカツカレー 大根・ツナサラダ ペイザンヌスープ フルーツヨーグルト 牛乳			エネルギー 938 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.1 g	この週の締切は 1月28日
14日	15日	16日	17日	18日 六郷だけ	この週の締切は 2月4日					
スパゲッティミートソース キャベツとじゃこのサラダ 角切り野菜スープ ブラウニー 牛乳 	古代米ごはん 鶏の味噌漬け焼き 大根と豚バラ肉の炒め煮 きりたんぼ汁 牛乳 	パターライス曙ソース エビ ポ・ト・フ 白菜ロール 白菜サラダ 牛乳	麦ご飯 家常豆腐 白菜のクリーム煮 茸の酸辣湯 コーヒー牛乳 	麦ご飯 みそかつ マセドアンサラダ 大根とおあげの炊いたん 味噌汁、ゆづ、ナメ 牛乳		エネルギー 942 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 45.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 903 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 4.0 g
入選 及び 採点 のため 休業日 						この週の締切は 2月18日				
天皇誕生日 										
28日	3月1日	2日 大森 卒業式予行	3月3日 大森 卒業式	3月4日	ソース焼きそば 厚焼き卵 タラコ炒め 沖縄風豚汁 牛乳 エネルギー 777 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 5.5 g					
雑穀米ごはん あじフライ みそ煮込み みそ汁 牛乳	ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳	ごはん若しくは赤飯 魚の香味焼き イカとうどの酢味噌和え かき玉汁 牛乳	鮭のちらし寿司 菜の花蒸し すまし汁 牛乳 	ビビンバ 大根もち テゲ風豚汁 牛乳	エネルギー 820 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.4 g					

