



平成30年 2月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい <small>◆:よくかんでたべよう</small>	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしゆ (g)	
1	木	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め 大根とささみのサラダ キャベツのスープ煮	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく ベーコン	こまつな にんにく だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ さやいんげん	751	
						31.2	
2	金	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き風 もやしの辛子あえ かぶの味噌汁 ◆節分豆	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ だいず	しょうが もやし キャベツ こまつな かぶ にんじん えのきたけ ししいたけ ねぎ	778	
						32.0	
5	月	パン 牛乳 ◆いかのカレー炒め ほうれんそうのソテー ミネストローネ りんごジャム	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら バター ジャム	ぎゅうにゅう いか しろいんげんまめ ベーコン ポークハム	たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	739	
						31.9	
6	火	パン 牛乳 鶏肉と大豆のケチャップ煮 ◆ごまじゃこサラダ まぜまぜゼリー	パン でんぷん ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすほし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん もも なし みかん ナタデココ	769	
						28.3	
7	水	ご飯 牛乳 がんもの含め煮 白菜のごまあえ けんちん汁	ごはん さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう くろまめ がんもどき とうふ とりにく	はくさい もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	720	
						26.5	
8	木	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め ◆れんこんのマヨネーズあえ 野菜スープ	パン あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	たまねぎ ピーマン れんこん キャベツ にんじん はくさい しめじ さやいんげん	735	
						32.3	
9	金	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のツナごまあえ ばち汁	ごはん さとう ごま そうめんパチ	ぎゅうにゅう さば ツナ ちくわ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	767	
						31.6	
13	火	☆給食はありません☆					
14	水	チキンカレー 牛乳 ◆わかさぎのマリネ ブロッコリーとキャベツのガーリックソテー	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しょうが あおピーマン キャベツ ブロッコリー にんにく	786	
						26.6	
15	木	パン 牛乳 オムレツのケチャップソース もやしのオイスターソース炒め かぶのスープ 苺ジャム	パン さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ しめじ あおピーマン トマト にんにく もやし チンゲンサイ かぶ キャベツ にんじん パセリ	748	
						28.7	
16	金	◆日本の味めぐり 京都★ ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 湯葉のすまし汁 水菜とお揚げの炊いたん 金柑 (2個)	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ ちくわ あぶらあげ ゆば とうふ	みずな はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ ねぎ きんかん	725	
						30.8	
19	月	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 白菜の甘酢あえ すまし汁	ごはん さとう ふ	ぎゅうにゅう さば あかみそ チキンハム とうふ かまぼこ わかめ	はくさい にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ	775	
						32.7	
20	火	パン 牛乳 アメリカンドッグ チンゲン菜のごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	チンゲンサイ はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	782	
						27.6	
21	水	☆給食はありません☆					
22	木	ミニミニパン 牛乳 焼きそば ウインナーのカレー炒め ◆ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ウインナー ポークハム みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ あおピーマン ごぼう こまつな コーン	761	
						29.6	
23	金	ご飯 牛乳 ハンバーグの甘酢あんかけ 三色あえ わかめスープ	ごはん さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく わかめ かつおぶし	しめじ あおピーマン あかピーマン ほうれんそう はくさい コーン たまねぎ にんじん もやし ねぎ	744	
						31.0	
26	月	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ (2個) スパゲティのケチャップ炒め 白菜スープ ミルメークコーヒー	パン でんぷん スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく あつあげ	みかん たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい しめじ チンゲンサイ	770	
						35.8	
27	火	パン 牛乳 里芋のみそマヨネーズ焼き 大根とツナのごまあえ コンソメスープ	パン さといも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ツナ ぶたにく	たまねぎ あかピーマン パセリ だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん コーン	767	
						29.8	
28	水	豚ピリ丼 牛乳 春雨スープ ぼんかん	ごはん ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ	はくさいキムチ にんじん いとこんにゃく ごぼう ねぎ さやいんげん もやし たまねぎ ほししいたけ ぼんかん	730	
						26.4	