



令和 5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 ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	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) たんぱく質 (g)	
1	水	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のナムル マーボー豆腐	ごはん あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた とうふ みそ	たまねぎ こまつな もやし ねぎ にんにく しろねぎ しょうが にら	800 32.4	
2	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ ★スパゲティサラダ 白菜のスープ煮	パン あぶら でんぱん スパゲティ マヨネーズ じゃがいも マーメイド	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	みかん オレンジ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	799 35.5	
3	金	行事食【節分】 ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 三色あえ ごまみそけんちん汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	752 29.3	
6	月	ご飯 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ジャーマンポテト かぶのスープ	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チキンハム	たまねぎ パセリ かぶ キャベツ にんじん チンゲンサイ	804 28.9	
7	火	ご飯 牛乳 鯖の松風焼き 菜の花のすりごまあえ 大根と里芋のそぼろ煮	ごはん さとう ごま でんぱん さといも	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく さつまあげ	なのはな ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく	751 33.9	
8	水	ご飯 牛乳 玉ねぎコロケ 白菜のひねポンあえ かす汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ゆず だいこん ごぼう こんにゃく	760 23.0	
9	木	パン 牛乳 カレーミート ★ツナと海藻のサラダ パンブキンスープ	パン こむぎこ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく さやいんげん だいこん ほうれんそう かぼちゃ パセリ	792 30.7	
10	金	ご飯 牛乳 ◆いかのかりん揚げ 水菜と白菜の煮浸し ぼたん汁	ごはん でんぱん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう いか ちくわ あぶらあげ いのししにく とうふ みそ	しょうが みずな はくさい ごぼう えのきたけ にんじん しめじ ねぎ	762 30.9	
13	月	ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ★◆切干大根の炒め煮 鶏団子とれんこんのすり汁	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	きりぼしだいこん にんじん にら しろねぎ れんこん はくさい たまねぎ ねぎ	761 36.5	
14	火	ご飯 牛乳 チキンナゲット(3個) ★ひじきサラダ 白菜とかぶの豆乳クリーム煮	ごはん こむぎこ でんぱん さとう ごまあぶら こめこ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ チキンハム とうにゅう	キャベツ かぶ はくさい にんじん ほうれんそう なましいたけ	730 27.5	
15	水	ご飯 牛乳 みそカツ 小松菜のツナあえ のっぺい汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さといも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく はちょうみそ とりにく ツナ	はくさい こまつな キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	791 27.1	
16	木	パン 牛乳 鶏肉のバルサミコソース かぶとほうれん草のサラダ ポークビーンズ	パン でんぱん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく だいず	かぶ ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ しめじ	825 37.2	
17	金	カレーライス 牛乳 ◆れんこんのオイスター炒め ★ナタデココフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが れんこん キャベツ パイナップル みかん ナタデココ	743 20.6	
20	月	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ◆ごぼうのサラダ さつま汁	ごはん さとう でんぱん マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず いとかもぼこ みそ	さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん もやし たまねぎ ねぎ	793 27.0	
21	火	給食はありません					
22	水	ご飯 牛乳 ◆はたはたのこはく揚げ(3匹) ★◆かんぴょうのごまあえ みそおでん	ごはん こむぎこ でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう はたはた チキンハム ぶたにく うずらたまご さつまあげ あつあげ みそ	しょうが かんぴょう ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	824 32.6	
24	金	ご飯 牛乳 ★ウイナーとチンゲン菜のケチャップ煮 ◆いかと海藻のサラダ 豆乳クリームシチュー	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ミニウイナー いか わかめ くきわかめ こんぶ とりにく とうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト だいこん にんじん しめじ さやいんげん	765 30.6	
27	月	ご飯 牛乳 たらのみぞれかけ 野菜のごまかつおあえ 梅若ばち汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま そうめんばち	ぎゅうにゅう たら ちくわ かつおぶし あぶらあげ わかめ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ うめ	725 28.9	
28	火	ご飯 牛乳 肉豆腐 ◆ほうれん草と大豆のサラダ 里芋のみそ汁	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ だいず ツナ わかめ みそ	しろねぎ いとこんにゃく しょうが ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ	789 27.3	