



## 平成29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 ◆: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	わかめご飯 牛乳 秋刀魚の生姜煮 白菜と竹輪のおひたし ばち汁	ごはん そうめんパチ さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ さんま ちくわ かつおぶし	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい	755
						28.8
2	木	ミニパン 牛乳 太子みそ焼きそば ウインナーのケチャップソース(3本) 中華スープ	パン ちゅうかめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー ぶたにく みそ	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ りんご しょうが にんにく	775
						33.2
3	金	ご飯 牛乳 鰯のカレー揚げ ひじきの油炒め すまし汁 ◆節分豆	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ いわし ひじき ベーコン だいず	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ にんにく	796
						32.2
6	月	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 ◆赤かぶ漬けのおかかあえ 粕汁 ヨーグルト	ごはん さつまいも さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ポールテン かつおぶし ヨーグルト	えのきだけ にんじん ねぎ こんにゃく だいこん グリーンピース しょうが あかかぶ もやし ほうれんそう	807
						30.7
7	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ(2個) 温野菜サラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	パン くらざとう じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム	コーン にんじん パセリ みかん オレンジ キャベツ あかピーマン ブロッコリー カリフラワー	776
						36.8
8	水	★日本の味めぐり ほっかいどう★ ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 和風じゃがバター 団子汁	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ かつおぶし しらすばし	はくさい だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン コーン しょうが にんにく	736
						31.7
9	木	パン 牛乳 肉団子のソース煮(5個) キャベツとツナのソテー 白菜とベーコンのスープ	パン さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン なまあげ ツナ ぶたにく とりにく	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな たまねぎ	818
						36.3
10	金	カレーライス 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく ほうれんそう あおピーマン あかピーマン ごぼう キャベツ	887
						29.3
13	月	パン ぎゅうにゅう 鶏肉の唐揚げ(3個) もやしと小松菜のナムル 春雨スープ	パン はんさめ でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ポークハム とりにく	もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく こまつな	873
						39.1
14	火	パン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き ◆チンゲンサイのじゃこあえ コンソメスープ りんごジャム	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ポークハム ぶたにく しらすばし	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ チンゲンサイ もやし りんご	747
						26.8
15	水	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 白菜の甘酢あえ 湯葉のすまし汁	ごはん い さとう	ぎゅうにゅう ゆば さば あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい ゆず	757
						33.6
16	木	パン 牛乳 ミルメークコーヒー 玉ねぎコロック ◆切り干し大根のソース炒め チンゲンサイのスープ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ きりほしだいこん たまねぎ	754
						26.8
17	金	★日本の味めぐり やまぐち★ ご飯 牛乳 ◆チキンチキンごぼう けんちょう 豚汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく	816
						30.7
20	月	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ほうれん草と卵のあえもの さつま汁 ぶりかけ	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん グリーンピース たけのこ キャベツ ほうれんそう	746
						26.9
21	火	パン 牛乳 ミルメークコーヒー ホキのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト かぶのスープ いちごジャム	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ポークウインナー ベーコン	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しょうが ピーマン いちご もやし	752
						31.2
22	水	<b>☆給食はありません☆</b>				
23	木	アップルパン 牛乳 アメリカンドッグ もやしのカレー炒め ミネストローネ	パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ポークフランク	りんご たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト もやし ピーマン	794
						31.0
24	金	豚ピリ丼 牛乳 ワンタンスープ ◆りんご	ごはん ワンタンのかわ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし えのきだけ ねぎ ごぼう はくさいキムチ いとこんにゃく さやいんげん りんご	716
						26.2
27	月	ミニミニパン 牛乳 スバゲティイタリアン ◆ししゃもの磯辺揚げ(2個) 水菜のツナあえ	パン スバゲティ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ししゃも あおのり ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みずな もやし	774
						34.8
28	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 三色ごまあえ じゃが芋のスープ	パン じゃがいも さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ パセリ セロリ マッシュルーム グリーンピース こまつな コーン キャベツ	787
						32.8