



平成31年 2月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物質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> ★行事食【節分】★ | 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 | 金 | ご飯 牛乳 鰯のかば焼き風 ◆こんにゃくのおかか煮 けんちん汁 ◆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 とりにく いわし かつおぶし だいず | だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ しょうが こんにゃく れんこん さやいんげん | 793 |
| | | | | | | 33.7 |
| 4 | 月 | パン 牛乳 オムレツのきのこソース 大根とささみのサラダ クリームシチュー | パン バター こめこ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ でんぷん | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく | たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム グリンピース えのきたけ ほうれんそう しめじ | 809 |
| | | | | | | 30.8 |
| 5 | 火 | パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め マカロニサラダ チキンピーンズ | パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ | ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ぶたにく チキンハム | たまねぎ にんじん パセリ トマト こまつな にんにく キャベツ コーン | 820 |
| | | | | | | 32.0 |
| 6 | 水 | ご飯 牛乳 春巻 マーボー大根 中華スープ | ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ こめこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ | はくさい にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ だいこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ | 764 |
| | | | | | | 27.7 |
| 7 | 木 | パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋とキャベツの煮込み | パン じゃがいも さとう でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん コーン マッシュルーム グリンピース ほうれんそう チンゲンサイ | 807 |
| | | | | | | 34.8 |
| 8 | 金 | ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ◆切り干し大根のツナごまあえ のっぺい汁 | ごはん さといも でんぷん あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう とりにく さわら ツナ | だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ しょうが きりほしだいこん こまつな | 778 |
| | | | | | | 31.3 |
| 12 | 火 | ☆給食はありません☆ | | | | |
| 13 | 水 | ご飯 牛乳 ハートのコロッケ キャベツとハムのソテー ほうれん草スープ ガトーショコラ | ごはん はるさめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく | ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ もやし コーン | 796 |
| | | | | | | 24.1 |
| 14 | 木 | ミニミニパン 牛乳 焼きそば ウィンナーのソテー ミックスフルーツ | パン ちゅうかめん あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおりの チキンウィンナー | キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ もも パイン みかん ナタデココ | 772 |
| | | | | | | 30.8 |
| 15 | 金 | 冬野菜カレー 牛乳 蒸しシューマイ (3個) ◆ごまじゃこサラダ | ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし ぎょにく | かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん コーン しょうが にんにく もやし こまつな だいこん | 807 |
| | | | | | | 25.4 |
| 18 | 月 | ご飯 牛乳 わかさぎの唐揚げ ◆たくあんのおかかあえ 味噌おでん | ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ みそ わかさぎ かつおぶし | だいこん にんじん こんにゃく しょうが たくあん もやし ほうれんそう | 744 |
| | | | | | | 28.2 |
| 19 | 火 | パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 (2個) もやしのカレー炒め コンソメスープ | パン じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン | キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ みかん オレンジ にんにく もやし チンゲンサイ | 722 |
| | | | | | | 32.3 |
| 20 | 水 | ☆給食はありません☆ | | | | |
| 21 | 木 | ☆給食はありません☆ | | | | |
| 22 | 金 | ご飯 牛乳 肉団子の照り煮 三色ごまあえ 豚汁 | ごはん さとう でんぷん ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく | だいこん もやし しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ ピーマン こまつな はくさい コーン | 743 |
| | | | | | | 28.2 |
| 25 | 月 | 黒糖パン 牛乳 里芋の味噌マヨチーズ焼き スパゲティのケチャップ炒め チンゲン菜のスープ | パン こくとう さといも あぶら マヨネーズ さとう スパゲティ | ぎゅうにゅう チーズ とうふ みそ とりにく ベーコン | はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ あかピーマン パセリ あおピーマン | 767 |
| | | | | | | 28.6 |
| 26 | 火 | パン 牛乳 ウィンナーとチンゲン菜のトマト煮 大根のツナあえ かぼちゃのポターージュ | パン じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう | ぎゅうにゅう バター ベーコン ツナ チキンウィンナー | かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ トマト にんにく だいこん こまつな | 736 |
| | | | | | | 29.4 |
| 27 | 水 | ★日本のお汁めぐり～静岡～★ 菜飯 牛乳 竹輪の抹茶揚げ (3個) きんぴらごぼう 駿河汁 | ごはん さといも こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ ちくわ ぶたにく ぎょにく | あおな はくさい かぶ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん | 774 |
| | | | | | | 28.0 |
| 28 | 木 | パン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ (2個) ばんさんすう ◆りんご | パン ワンタンのかわ ごまあぶら こめこ さとう あぶら はるさめ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム | たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ バジル トマト にんにく きゅうり もやし | 806 |
| | | | | | | 33.9 |