



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 ◆: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	金	★行事食【節分】★ ご飯 牛乳 鱈のかば焼き風 ◆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 ウインナーのソテー 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 あおりのり チキンウインナー	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					
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 ウイ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 チキンウインナー	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 パセリ トマト にんにく きゅうり もやし	806
						33.9