



令和 6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	木	パン 牛乳 ★さば缶と大根のカレー炒め コールスローサラダ ポークシチュー	パン さとう ごまあぶら じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	だいこん ねぎ キャベツ みずな にんじん コーン たまねぎ トマト マッシュルーム えだまめ	808 27.6
2	金	行事食【節分】 手巻き寿司(すし飯 豚肉のしぐれ煮 ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ 手巻きのり) むさし汁 ◆節分豆 牛乳	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんバチ さといも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ みそ だいず	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく なましいたけ ねぎ	785 29.0
5	月	ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) ◆れんこんの香味炒め 白菜のみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん こまつな しろねぎ にんにく しょうが はくさい もやし にんじん なましいたけ ねぎ	794 28.3
6	火	ご飯 牛乳 ◆茎わかめのチンジャオロースー ◆キャベツと切干大根の中華あえ 担担ビーフン	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう くきわかめ ぎゅうにく やきぶた ぶたにく あかみそ しろみそ	たまねぎ あおピーマン にんにく あかパプリカ しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん コーン はくさい もやし たけのこ いら	775 26.4
7	水	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 白菜の煮浸し のっぺい汁 デコボン	ごはん マヨネーズ さといも でんぱん	ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ あぶらあげ とりにく かまぼこ	はくさい みずな だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ デコボン	783 35.4
8	木	パン 牛乳 メーブルジャム チキンナゲット(3個) ★ひじきサラダ しおこうじポトフ	パン マヨネーズ パンこ でんぱん こむぎこ あぶら じゃがいも メーブルジャム	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム ウインナー	キャベツ にんじん かぶ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	827 31.5
9	金	豆と冬野菜のカレーライス 牛乳 豆腐よせのあんかけ ◆糸こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら でんぱん ごまあぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ツナ くきわかめ きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん カリフラワー かぶ えだまめ にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ いとこんにゃく きゅうり	831 26.5
13	火	ご飯 牛乳 ハンバーグ甘酢あんかけ ◆れんこんサラダ 春雨スープ	ごはん さとう でんぱん はるさめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく とうふ	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん コーン たけのこ ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	835 30.0
14	水	行事食【パレンタイン】 ご飯 牛乳 ハートのコロッケ キャベツとハムのソテー ピーツの豆乳クリームスープ チョコクレープ	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぱん チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム とうにゅう ベーコン	キャベツ もやし コーン ピーツ たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	815 22.9
15	木	パン 牛乳 ハムステーキ りんごソース ◆ごぼうサラダ 卵とにんにくのスープ	パン さとう マヨネーズ ごま じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ハム ひじき ツナ たまご ベーコン	りんご しろねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン ごぼう たまねぎ なましいたけ にんじん ほうれんそう	816 31.7
16	金	ご飯 牛乳 鶏肉ののり塩から揚げ ほうれん草のおひたし かす汁	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん あぶら ごま さけかす さといも	ぎゅうにゅう とりにく あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ しろみそ ちくわ	にんにく ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく なましいたけ	813 31.4
19	月	食育の日献立 ご飯 牛乳 鯖のたつた揚げ 菜の花のツナごまあえ 大根のみそ汁	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう さわら ツナ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが なのはな ほうれんそう もやし だいこん こまつな ねぎ なましいたけ にんじん	774 31.0
20	火	 給 食 は あ り ま せ ん 				
21	水					
22	木	パン 牛乳 ◆鶏肉のオーロラソース ブロッコリーのレモンサラダ 白菜のスープ煮	パン でんぱん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ウインナー	しょうが トマト にんにく ブロッコリー コーン レモン はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ	827 38.6
26	月	ご飯 牛乳 野菜ふりかけ ◆わかさぎのから揚げ じゃが芋の塩こうじ炒め 鶏つくねのみぞれ汁	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とりにく	にんにく にんじん こんにゃく えだまめ しょうが だいこん はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ あおな かぼちゃ	771 29.1
27	火	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め おからサラダ チキンピーンズ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく おから チキンハム だいず とりにく	こまつな にんにく キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん パセリ トマト	802 28.5
28	水	ご飯 牛乳 さばのヤンニョムかけ ◆切干大根の炒めナムル キムチスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とりにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが きりぼしだいこん いら にんじん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ えのきたけ	822 31.8
29	木	パン 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根とツナのサラダ レタススープ (ラッキーマン)	パン マヨネーズ あぶら コーンフ레이크 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	だいこん ほうれんそう にんじん レタス たまねぎ さやいんげん	812 32.3