

令和2年2月 学校給食献立表
中学校

日	献立名	こんだて めい	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 もやにくになる 血や肉になる	きのこのなかま 黄の仲間 ねつちからのもことになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしをよとる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料
3月	ごはん	魚の和風しめじあんかけ	○	たら	小麦粉、あぶら、砂糖、かたくり粉	にんじん、しめじ	しお、しょうゆ、酒、みりん
		けんちん汁		豆腐、煮干し	こんにやく、里芋	にんじん、だいこん	しょうゆ、しお
		チンゲン菜とちくわ和え		ちくわ	ごま、砂糖	チンゲンサイ、はくさい、もやし	しょうゆ
		ふく豆		ふく豆			
4火	ごはん	あげしゅうまい	○	しゅうまい	あぶら、てんぷら粉		
		ビーフシチュー		牛肉、ひよこ豆		玉葱、にんじん、ブロッコリー	ビーフシチュー素
		スパゲティサラダ		卵	スパゲッティ、マヨネーズ	キャベツ、コーン	
5水	ごはん	さけの塩焼き	○	さけ			しお
		さといも煮		ぶたにく	さといも、こんにやく、砂糖	にんじん、れんこん、いんげん	だし、しょうゆ、みりん、酒
		ナムル		くきわかめ	ごま、ごま油	きりぼし大根、こまつな、ぜんまい、にんじん	しお、こしょう
6木	ごはん	豆腐ハンバーグ	○	豆腐ハンバーグ	砂糖、かたくり粉	えのきたけ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、みりん
		ウィンナーボトフ		ウィンナー		しいたけ、だいこん、にんじん、玉葱、れんこん	コンソメ、しお
		はくさいのごま和え		油揚げ	砂糖、ごま	はくさい、にんじん、もやし	しょうゆ
7金	ごはん	ごぼうメンチかつ	○	ごぼうメンチカツ	あぶら		
		じゃがいものトマト煮込み		鶏肉、大豆	じゃがいも	玉葱、にんじん、トマト水煮	ケチャップ、コンソメ、しお
		大根サラダ		とり肉	和風ドレッシング	だいこん、にんじん、きゅうり	
		りんご				りんご	
10月	ごはん	おでん	○	黒豆がんと、ちくわ	砂糖		だし、しょうゆ、みりん、酒
		つみれのみそ汁		いわしつみれ		だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、しめじ	みそ、だし
		ほうれんそうのコーンいため		ベーコン	あぶら	ほうれんそう、コーン、玉葱	しお、こしょう
12水	ごはん	ぶりのたつたあげ	○	ぶり	かたくり粉、あぶら	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん
		かぼちゃに		とりひき肉	こんにやく、砂糖、かたくり粉	かぼちゃ、玉葱、にんじん、枝豆	しょうゆ、酒、みりん
		ひじきとツナのサラダ		ひじき、ツナ	ごまドレッシング	ごぼう、こまつな	
13木	たきこみごはん	たきこみごはん	○	油揚げ	米、砂糖	しいたけ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒
		いわし天ぷら		イワシ天ぷら	あぶら		
		卵スープ		たまご	かたくり粉	かぶ、ほうれんそう、にんじん、コーン	コンソメ、しお
		さつま芋と豆のあまからに		だいず	さつまいも、あぶら、砂糖		しょうゆ、みりん、酒
14金	ミルクパン	ハンバーグソースかけ	○	ハンバーグ	砂糖		デミグラスソース
		かいせんシチュー		えび、いか、豆乳		玉葱、はくさい、にんじん、カリフラワー	シチューの素
		わかめサラダ		わかめ	コールスロッドレッシング	きゅうり、キャベツ、コーン	
		チョコプリン		チョコプリン			
17月	ごはん	スペインペイクドエッグ	○	スペインペイクドエッグ			
		チャブチェ		豚肉	はるさめ、ごま油、あぶら、砂糖、ごま	玉葱、にんじん、こまつな、もやし	しょうゆ
		チョレギサラダ		のり	砂糖、ごま油	キャベツ、れんこん、ぶなしめじ、にんじん	ガラスープ、酢
		ふりかけ					ふりかけ
18火	ごはん	魚の天ぷら	○	さわか	てんぷら粉、あぶら		
		とりごぼう汁		鶏肉、豆腐、にぼし	こんにやく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	しょうゆ、しお
		ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも	玉葱、コーン	コンソメ、しお、こしょう
19水	ごはん	あげ鶏のレモンひたし	○	鶏肉	かたくり粉、あぶら、砂糖	しょうが、にんにく、レモン汁	しょうゆ
		そぼろ豆腐		合びき肉、豆腐	砂糖、かたくり粉	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、しお、だし
		中華和え		卵、油揚げ	はるさめ、砂糖、ごま油	きゅうり、もやし	酢、しょうゆ
20木	ごはん	いわしのみぞれ煮	○	いわしのみぞれ煮			
		こんさいのみそ煮		厚揚げ	さといも、砂糖	だいこん、ごぼう、にんじん、枝豆	みそ、しょうゆ、だし
		いんげんのごま和え			こんにやく、ごま、砂糖	いんげん、にんじん	しょうゆ
		むらさき芋チップス			いもチップス		
21金	ごはん	鶏肉のオニオンソース	○	鶏肉	小麦粉、砂糖、かたくり粉	玉葱	しお、こしょう、しょうゆ
		ラビオリスープ		ベーコン、ラビオリ		玉葱、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、トマトピューレ、にんにく	コンソメ、しお
		かぼちゃのサラダ			アーモンド マヨネーズ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン	
25火	ごはん	エビフライ	○	エビフライ	あぶら		
		豆乳豚汁		豚肉、豆腐、にぼし、豆乳	こんにやく、さといも	しめじ、だいこん、ねぎ	みそ
		ビーフンごぼう炒め		ちくわ	ビーフン、砂糖	ごぼう、キャベツ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、中華だし
		ふりかけ					ふりかけ
26水	ごはん	鶏肉のチーズ焼き	○	鶏肉、チーズ		トマトピューレ	しお、こしょう
		高野豆腐の卵とじ		高野豆腐、鶏ひき肉、卵	砂糖	はくさい、にんじん	しょうゆ、酒、みりん
		いかのすみそあえ		いか、こんにやく寒天	砂糖	キャベツ、きゅうり	酢、みそ
27木	ごはん	ぎょうざ	○	ぎょうざ			
		鶏すき焼き		鶏肉、豆腐	こんにやく、砂糖	玉葱、はくさい	しょうゆ、酒、みりん
		コールスローサラダ		ハム、ひじき	コールスロッドレッシング	キャベツ、きゅうり、野菜ミックス	
		今川焼き			今川焼き(カスタードクリーム)		
28金	ごはん	そぼろごはん	○	鶏ひき肉、卵	米、砂糖	枝豆、しょうが	しょうゆ、酒、みりん
		魚のてりやき		さば			しょうゆ、みりん、酒
		はんぺん汁		はんぺん、わかめ、にぼし		ほうれんそう、にんじん、だいこん	しお、しょうゆ
		ポテトサラダ		じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	玉葱、ブロッコリー、にんじん		
★はし、スプーンは持ってきてください。 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。 ★2学期より「天ぷら粉」は卵無しを使用しています。						中学生基準値 熱量 830kcal タンパク質 35.3g 脂質 23.1g	今月の平均 熱量 836kcal たんぱく質 32.6g 脂質 23.8g