



2月 学校給食献立予定表（中学校）



本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	
1	もく	ごはん	牛乳	お野菜つみれ汁 しのだ煮 おかか和え	牛乳 魚のすり身 とうふ 油揚げとり肉 ふた肉 かつおぶし (にぼしだし)	こめ 麦 でん粉 さとう	あか ちやにくやねになる からだのちょうしきととのえる	683	24.3	
2	きん	ごはん	牛乳	春雨スープ いわしとお肉のハンバーグ 大豆の和風ドレッシング 和え	牛乳 心た肉 とり肉 いわしのすり身 ひじき 大豆	こめ 麦はるさめ こまあぶら パン粉 でん粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし れんこん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう	702	26.9	
5	げつ	ごはん	牛乳	五目汁 さんまかぼすレモン煮 もやしの酢の物	牛乳 とり肉 豆腐 さんま (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう こま こまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし かぼす レモン	695	26.4	
6	か	ごはん	牛乳	ピーフシチュー カップも食べられます かぼちゃグラタン れんこんサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ツナ チーズ	こめ 麦 じゃがいも あぶら ビーフシチュール 小麦粉 でん粉 さとう マーガリン こま	たまねぎ にんじん 枝豆 トマト れんこん きゅうり かぼちゃ コーン	894	25.9	
7	すい	黒糖パン	牛乳	平めんスープ ハガツオのフライ コーンチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 スズキ とり肉 大豆粉	黒糖パン ピーフン あぶら ごまあぶら 小麦粉 ショートニング さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーン	669	30.7	
8	もく	しそごはん	牛乳	大豆の磯煮 ちくわの磯辺揚げ かわり和え	牛乳 とり肉 大豆 ひじき 厚あげ ちぎりあげ 魚のすり身 あおさ	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう こま 小麦粉 でん粉 あぶら	あかしそ にんじん いんげん きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しょうが しその葉	826	34.8	
9	きん	ごはん	牛乳	中華うま煮 ひじきシューマイ② もやしの中華和え	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ うずら卵 ひじき 大豆	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ	686	25.3	
13	か	ごはん	牛乳	豚汁 鶏の照り焼き 玉ねぎドレッシング和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ にぼし とり肉 かつおぶし みそ 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう あぶら でん粉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが 赤ピーマン	729	33.6	
14	すい	米粉パン	牛乳	パレンタイン献立	クリームシチュー ハートのハンバーグソースかけ かにまサラダ いちごのハートムース	牛乳 とり肉 スキムミルク カニカマ ぶた肉 豆乳 ゼラチン	こめ粉パン シチュールー じゃがいも さとう ショートニング パター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト にんにく 白いんげん豆 枝豆 いちご	686	28.8
15	もく	ごはん	牛乳	天草宝島デー「ほんかん」	もずくかきたま汁 ホキ天玉揚げ きんぴら	牛乳 とり肉 たまご ちくわ さつまあげ ホキ あおさ 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 栗粉 あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら 小麦粉 でん粉 ショートニング	たまねぎ にんじん もずく ねぎ ごぼう 枝豆	784	30.9
16	きん	ごはん	牛乳	ふるさとまさんでー 熊本市の味	わかめスープ 焼肉 ほんかん	牛乳 とうふ かまぼこ ぎゅう肉 わかめ 赤みそ	こめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ りんご ほんかん トマト	770	28.5
19	げつ	ぶちまるごはん	牛乳	天草宝島デー「ほんかん」	タピエーン ぎょうざ② 棒々鶏サラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 とり肉 大豆	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごまあぶら ねりごま さとう 小麦粉 でん粉	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり にら にんにく しょうが	749	28.5
20	か	ごはん	牛乳	ふるさとまさんでー 熊本市の味	さといものみぞ汁 和風きんぴら包み焼き ひじきの和え物	牛乳 厚揚げ チーズ 豆腐 ゼラチン とり肉 ひじき みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり ごぼう	778	28.0
21	すい	パンパン	牛乳	天草宝島デー「天草大王」	コンソメスープ かぼちゃフライ ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 きんとき豆	パン粉 じゃがいも あぶら でん粉 パン粉 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり コーン ブルーン レモン	835	26.3
22	もく	ごはん	牛乳	天草大王	天草大王カレー トマトオムレツ ヨーグルト和え	たまご とり肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	あぶら でんぶん こめ 麦 じゃがいも さとう カレールー	たまねぎ トマト にんじん もも パイナップル みかん 枝豆 しょうが にんにく	954	28.7
26	げつ	ごはん	牛乳	2月の天草産の食材	白菜と肉団子のスープ クリスピーチキン さらたまちゃん和え	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	こめ 麦 春雨 パン粉 でん粉 さとう あぶら 小麦粉	にんじん きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ しめじ もやし きゅうり	713	26.2
27	か	ごはん	牛乳	2月の天草産の食材	みそおでん れんこんはさみ揚げ② 昆布和え	牛乳 とり肉 厚あげ ちくわ うずらたまご たまご 大豆 みそ こんぶ	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら でん粉 パン粉 小麦粉 あぶら	たいこん にんじん れんこん キャベツ たまねぎ きゅうり	781	31.0
28	すい	ミルクパン	牛乳	2月の天草産の食材	ラビオリースープ 天草産 鯛のバジルオリーブ焼き コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー たい ハム とり肉 ぶた肉	ミルクパン パン粉 さとう オリーブオイル 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり キャベツ バイナップル コーン レモン にんにく バジル	820	36.6
29	もく	ごはん	牛乳	2月の天草産の食材	けんちん汁 春巻き ごまネーヌ和え	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あげ ちくわ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし しょうが	805	22.2

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

