



# 2月 学校給食献立予定表（中学校）



2022. 2 本渡学校給食センター

ひ	よう	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			栄 養 量	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	か	ごはん		中華うま煮 コーンシュマイ② もやしの中華和え	牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナ うすら卵 すりみ とうふ	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ もやし コーン きゅうり しょうが にんにく	865	31.1
2	すい	ひのくにパン		コーンシチュー ナゲット② 和風ドレッシングサラダ	牛乳 とりにく	ひのくにパン じゃがいも 米粉 バター 小麦粉 でん粉 さとう ごま パン粉 コーングリッツ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり えだまめ にんにく キャベツ	856	34.0
3	もく	セルフ恵方巻き		大豆の磯煮 いわしのカリカリフライ② ツナマヨ・焼きのり	いわし 牛乳 とりにく 厚あげ 大豆 ちぎりあげ ツナ ひじき のり	こめ 麦 みずあめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん いんげん	929	44.7
4	きん	振 替 休 業 日							
7	げつ	ごはん		ワントンスープ だんしゃくコロッケ ごまじゃこサラダ	牛乳 かまぼこ ちりめん たまご スキムミルク ぎゅうにく	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら じゃがいも あぶら ごま さとう パン粉 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり わかめ	803	24.9
8	か	ごはん		五目汁 さばごまみそ煮 ほうれん草の和え物	牛乳 とりにく 厚あげ さば みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま 米粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	801	29.9
9	すい	丸パン（カット）		ポークビーンズ チキン照り焼きパティ キャベツサラダ	牛乳 ぶたにく 大豆 とりにく たまご	丸パン パン粉 じゃがいも さとう 水あめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ りんご レモン	825	38.0
10	もく	ごはん		白菜とさといものみそ汁 天草産たいフライ ごぼうのきんぴら	牛乳 とうふ あげ にぼし たい てんぷら みそ 大豆粉 (にぼしだし)	こめ 麦 さといも あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん 小麦粉	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう えだまめ	776	26.9
14	げつ	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく ツナ 大豆 みそ	こめ 麦 さとう でんぷん ごま ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが はくさい しいたけ ほうれんそう きゃべつ	848	32.9
15	か	ごはん		もずくのすまし汁 ぶりかば焼き かわりあえ	牛乳 とうふ ちくわ ぶり もずく (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 小麦粉 でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり なたまめ しそれんこん キャベツ しょうが だいこん なす	772	30.7
16	すい	ミルクパン		平めんスープ ベイクドエッグ サラ玉サラダ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン ハム	ミルクパン 平めんビーフン ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも 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 サラダ玉ねぎ ピーマン ほうれんそう	776	30.5
17	もく	ごはん		天草大王の鶏じゃが 塩さば ひじきの和え物	牛乳 とりにく ちぎりあげ さば ツナ ひじき たまご	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが えだまめ	927	41.2
18	きん	ぶちまるごはん		みそだご汁 ホキ天玉揚げ 高菜の油炒め	牛乳 とりにく あげ ちくわ あおさ ちりめん ホキ 天ぷら みそかつおぶし くきわかめ (にぼしだし)	こめ ぶちまる麦 あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん 天玉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たかな わかめ	852	32.7
21	げつ	ごはん		のっぺい汁 野菜のミンチカツ ごま和え	牛乳 厚あげ ちくわ とりにく ぶたにく (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく 片栗粉 あぶら さとう ごま パン粉 米粉	にんじん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	804	24.8
22	か	黒糖パン		ラビオリスープ トマトオムレツ ごまネーズあえ・ぼんかん	牛乳 たまご とりにく ちくわ ベーコン ぶたにく	黒糖パン あぶら でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 さとう	たまねぎ トマト にんじん はくさい キャベツ もやし ぼんかん えだまめ にんにく	867	29.4
24	もく	ごはん		ちくぜん煮 ふんわり豆腐バーグ じゃこ和え	牛乳 とりにく ちぎりあげ こうやとうふ ちりめん とうふ すりみ	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま やまいも でんぷん あぶら	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	820	31.9
25	きん	ごはん		ポークカレー トンカツ 海藻サラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかめ こんぶ ぶのり とさかのり まぶのり	こめ 麦 じゃがいも あぶら でんぷん パン粉 カレールー	たまねぎ にんじん トマト 青じそ キャベツ きゅうり しょうが にんにく えだまめ	819	30.4
28	げつ	ごはん		あおさ汁 いわし生姜煮 ごぼうの和え物	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ いわし とりにく たまご (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 ごま さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう しょうが きゅうり	787	31.8