



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 コーンシューマイ② もやしの中華和え | 牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナ うずら卵 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 | 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 でんぶん 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 | | ワンタンスープ 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 たいてんぶら 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 でんぶん 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 | | マーぼー豆腐 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 でんぶん 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 きゅべつ | 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 でんぶん 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 平めんピーフン ごまあぶら あぶら でんぶん 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 天ぶら 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 でんぶん 天玉 | にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たかなか わかめ | 852 | 32.7 |
| 21 | げつ | ごはん | | のっぺい汁 野菜のミニチカツ 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 | | ラビオリースープ トマトオムレツ ごまねーす・ほんかん | 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 でんぶん 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 ほんかん 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 こうやどうふ 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 でんぶん 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 ふのり とさかのり まふのり | こめ 麦 じゃがいも あぶら でんぶん 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 ごま さとう でんぶん | 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 |