

# 2月 給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こ  ん  だ  て  め  い	1献立 - (kcal) たんぱく 質(g)	お も  な  ざ  い  り  よ  う					
			血  や  に  く  に  な  る		体  の  調 子  を  と  と の  え る		力  や  熱  の  も  と  に  な  る	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	ひじきごはん 牛乳 汁 ほうれん草と大根のマヨあえ りんかけ	644 29 節分	油揚げ 豆腐 かまぼこ 大豆 かつお節 ツナ	ひじき 牛乳 わかめ だし昆布	人参 ねぎ ほうれん草	しいたけ 枝豆 えのき 大根 コーン	米 三温糖 車心 上白糖	マヨネーズ
2 (金)	丸パン 牛乳 野菜スープ チーズサラダ さつま芋とりんごの重ね煮	532 19.9	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン りんご レーズン レモン	丸パン さつまいも 上白糖	油 バター オリーブ油
5 (月)	セルフおにぎり 牛乳 肉じゃが かつおと昆布の和え物	681 25.9 海苔の日	豚肉 かつお節	のり 牛乳 昆布	人参 いんげん	梅ほし 玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	
6 (火)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス きゅうりのごまサラダ	748 24.8	豚肉 チキンハム	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース もやし コーン	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	バター ごま オリーブ油 ごま油
7 (水)	食パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 じゃこまめサラダ	658 28	鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ちりめん	人参	玉ねぎ コーン きゅうり マッシュルーム 白菜 にんにく キャベツ	食パン マカロニ 米粉	バター ごま油
8 (木)	つなひきよいしょ 牛乳 かきたま汁 竹輪の磯辺揚げ 即席漬け	710 30.1 山鹿の日	大豆 小豆 卵 かまぼこ かつお節 竹輪	牛乳 だし昆布 青粉	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり つぼ漬	米 もち米 澱粉 小麦粉 三温糖	油 ごま
9 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	707 29.9	豚肉 豆腐 みそ 鶏ささみ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	ごま油 油
13 (火)	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ 鶏と蓮根の中華炒め	696 26 バレンタイン& 1の3 リクエスト	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 にら ピーマン	白菜 もやし 玉ねぎ きくらげ 蓮根 生姜	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	油
14 (水)	抹茶蒸しパン 牛乳 ウィンナーのスープ ビーンズサラダ エクレア	839 26.2	ウィンナー ツナ ミックビーンズ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	ケーキミックス 小麦粉 チョコ 三温糖 エクレア	マヨネーズ
15 (木)	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 おかか和え	658 25	鶏肉 大豆 かつお節	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	油
16 (金)	ミルクパン 牛乳 中華卵スープ 肉団子の甘酢あえ	796 33.7	鶏肉 卵 鶏つくね	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ きくらげ たけのこ しいたけ にんにく	ミルクパン 春雨 じゃがいも 三温糖 澱粉	ごま油 油
19 (月)	ふるさとくまさんデー 天草 南関揚げ丼 牛乳 節そうめん汁 おひたし	754 28.4	南関あげ 卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ だしiriこ	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ 白菜 もやし しめじ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖 そうめん	ごま
20 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のオーロラソース キャベツのサラダ	760 27.8	豆腐 竹輪 かつお節 ホキ	牛乳	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 里芋 三温糖	油 マヨネーズ
21 (水)	黒糖パン 牛乳 みそ煮込みうどん 人参サラダ	717 30.4	鶏肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	人参 ねぎ	白菜 ごぼう 大根 コーン 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン うどん	オリーブ油
22 (木)	ゆかりごはん 牛乳 おでん 山吹和え	653 24.1 おでんの日	鶏肉 竹輪 卵 さつま揚げ うずら卵 厚揚げ	牛乳 昆布	しそ 人参 ほうれん草	大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	米 里芋 三温糖	
26 (月)	キムタクごはん 牛乳 八宝豆腐 にらの酢味噌和え	662 28 2の1 リクエスト	豚肉 いか 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	キムチ たくあん キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 きゅうり	米 澱粉 三温糖	ごま ごま油 油
27 (火)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	633 21.4	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり みかん	米 ぶちまる君 小麦粉	バター オリーブ油
28 (水)	コッペパン 牛乳 ナポリタン コーンサラダ	675 26.8	ベーコン ウィンナー チキンハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲッティ 三温糖	油
29 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 塩サバ ひじきサラダ	771 34.3	豆腐 油揚げ みそ サバ	牛乳 わかめ だしiriこ ひじき	ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	米 ぶちまる君 三温糖	マヨネーズ ごま

※献立や材料は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。  
※28日は3年生のみ「きのごパンシチュー」です。1・2年生は3月に実施予定です。



2月

給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こんだてめい	1杯分 (kcal) たんぱく 質(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	ひじきごはん 牛乳 ふ汁 ほうれん草と大根のマヨあえ りんかけ	644 29	油揚げ 豆腐 かまぼこ 大豆 かつお節 ツナ	ひじき 牛乳 わかめ だし昆布	人参 ねぎ ほうれん草	しいたけ 枝豆 えのき 大根 コーン	米 三温糖 車ふ 上白糖	マヨネーズ
2 (金)	丸パン 牛乳 野菜スープ チーズサラダ さつま芋とりんごの重ね煮	532 19.9	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン りんご レーズン レモン	丸パン さつまいも 上白糖	油 バター オリーブ油
5 (月)	セルフおにぎり 牛乳 肉じゃが かつおと昆布の和え物	681 25.9	豚肉 かつお節	のり 牛乳 昆布	人参 いんげん	梅ぼし 玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	
6 (火)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス きゅうりのごまサラダ	748 24.8	豚肉 チキンハム	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース もやし コーン	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	バター ごま オリーブ油 ごま油
7 (水)	食パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 じゃこまめサラダ	658 28	鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ちりめん	人参	玉ねぎ コーン きゅうり マッシュルーム 白菜 にんにく キャベツ	食パン マカロニ 米粉	バター ごま油
8 (木)	つなひきよいしょ 牛乳 かきたま汁 竹輪の磯辺揚げ 即席漬	710 30.1	大豆 小豆 卵 かまぼこ かつお節 竹輪	牛乳 だし昆布 青粉	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり つぼ漬	米 もち米 澱粉 小麦粉 三温糖	油 ごま
9 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	707 29.9	豚肉 豆腐 みそ 鶏ささみ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	ごま油 油
13 (火)	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ 鶏と蓮根の中華炒め	696 26	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 にら ピーマン	白菜 もやし 玉ねぎ きくらげ 蓮根 生姜	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	油
14 (水)	抹茶蒸しパン 牛乳 ウィンナーのスープ ビーンズサラダ エクレア	839 26.2	ウィンナー ツナ ミックビーンズ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	ケーキミックス 小麦粉 チョコ 三温糖 エクレア	マヨネーズ
15 (木)	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 おかか和え	658 25	鶏肉 大豆 かつお節	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	油
16 (金)	ミルクパン 牛乳 中華卵スープ 肉団子の甘酢あえ	796 33.7	鶏肉 卵 鶏つくね	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ きくらげ たけのこ しいたけ にんにく	ミルクパン 春雨 じゃがいも 三温糖 澱粉	ごま油 油
19 (月)	ふるさとくまさんデー 天草 南関揚げ丼 牛乳 節そうめん汁 おひたし	754 28.4	南関あげ 卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ だしiriこ	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ 白菜 もやし しめじ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖 そうめん	ごま
20 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のオーロラソース キャベツのサラダ	760 27.8	豆腐 竹輪 かつお節 ホキ	牛乳	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 里芋 三温糖	油 マヨネーズ
21 (水)	黒糖パン 牛乳 みそ煮込みうどん 人参サラダ	717 30.4	鶏肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	人参 ねぎ	白菜 ごぼう 大根 コーン 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン うどん	オリーブ油
22 (木)	ゆかりごはん 牛乳 おでん 山吹和え	653 24.1	鶏肉 竹輪 卵 さつま揚げ うずら卵 厚揚げ	牛乳 昆布	しそ 人参 ほうれん草	大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	米 里芋 三温糖	
26 (月)	キムタクごはん 牛乳 八宝豆腐 にらの酢味噌和え	662 28	豚肉 いか 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	キムチ たくあん キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 きゅうり	米 澱粉 三温糖	ごま ごま油 油
27 (火)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	633 21.4	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり みかん	米 ぶちまる君 小麦粉	バター オリーブ油
28 (水)	きのこパンシチュー 牛乳 ナポリタン コーンサラダ	752 29.9	鶏肉 ベーコン ウィンナー チキンハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 米粉 三温糖 スパゲッティ	バター 油
29 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 塩サバ ひじきサラダ	771 34.3	豆腐 油揚げ みそ サバ	牛乳 わかめ だしiriこ ひじき	ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	米 ぶちまる君 三温糖	マヨネーズ ごま

※献立や材料は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。  
 ※28日の「きのこパンシチュー」は、3年生のみの実施になります。1・2年生は3月に実施予定です。