

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	I栄養-(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
3 (月)	麦ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き かつお和え けんちん汁	689 30.5	ホキ 甘みそ 豆乳 かつお節 絹ごし豆腐 竹輪	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう しいたけ	米 ぶちまる君 さといも	マヨネーズ 油
4 (火)	オムライス 牛乳 ジュリアンスープ ツナマヨサラダ	742 27.6	鶏肉 オムライスシート ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン	米	油 マヨネーズ
5 (水)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ フルーツ杏仁	739 30.1	鶏肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ きくらげ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	ミルクパン 澱粉 三温糖 小麦粉 あんにん豆腐	油 カシューナッツ
6 (木)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 枝豆サラダ	753 25.4	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース むき枝豆 きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 薄力小麦粉 三温糖	マーガリン オリーブ油
7 (金)	丸パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コーンと卵のスープ	782 34	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 生卵	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり スイートコーン きくらげ たまねぎ	丸パン 三温糖 じゃがいも でん粉	マヨネーズ
1-1 リクエスト給食 (キムタクチャーハン)								
10 (月)	キムタクチャーハン 牛乳 シュウマイ もやしのナムル 春雨スープ	702 25.1	豚肉 シュウマイ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	白菜キムチ 千切だいこん もやし きゅうり たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	米 三温糖 緑豆はるさめ	ごま ごま油
12 (水)	食パン 牛乳 パリパリ焼きそば フルーツカスタード	771 31	豚肉 いか かまぼこ うずら卵 たまご	牛乳 調理用牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	食パン 焼チャー麺 でん粉 米粉 上白糖	
山鹿の日 (つなひきよいしょ)								
13 (木)	つなひきよいしょ 牛乳 ししゃもフライ ごま和え 豆腐汁	703 27.4	だいず あずき 竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 ししゃもフライ わかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	米 もち米 三温糖	油 ごま ねりごま
14 (金)	ココア蒸しパン 牛乳 ラビオリスープ ビーンズサラダ	731 24.5	ベーコン ツナ ミックスビーンズ	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	ケーキミックス 薄力小麦粉 チョコ 上白糖 ラビオリ	マヨネーズ
17 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	710 29.6	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ コーン きくらげ	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖	ごま油 油 ごま
18 (火)	麦ごはん 牛乳 魚のバーベキューソース ナッツ和え 豚汁	715 27.9	ホキ 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ もやし こんにゃく えのき ごぼう	米 ぶちまる君 三温糖 さといも	油 ピーナッツ ごま
ふるさとくまさんデー (玉名地区)								
19 (水)	南関揚げ丼 牛乳 昆布和え 節そうめん汁	742 27.3	南関あげ 生卵 かまぼこ 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ だしiriこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ はくさい	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖 そうめん	
20 (木)	ミルクパン 牛乳 ナポリタン コールスローサラダ ムース	746 27	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズパウダー	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン スバグッティ 三温糖	マヨネーズ
21 (金)	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ 大豆の磯煮 野菜のごまだれサラダ	706 29	鶏肉 だいず かつお節	牛乳 芽ひじき ちりめん 塩昆布	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう もやし キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	油 ごま すりごま
25 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしフライ チーズサラダ 大根のみそ汁	716 24.7	いわしフライ 油揚げ 麦みそ	牛乳 チーズ わかめ だしiriこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	米 ぶちまる君 三温糖	油 オリーブ油
26 (水)	食パン 牛乳 きつねうどん かみんこサラダ いちごジャム	686 29.2	油揚げ 鶏肉 かまぼこ かつお節 さきいか	牛乳 わかめ だし昆布	葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ	食パン 三温糖 うどん麺 いちごジャム	ごま マヨネーズ
27 (木)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 ひじきサラダ 納豆	711 32.8	鶏肉 ホキ 魚と野菜の団子 絹ごし豆腐 納豆	牛乳 だし昆布 芽ひじき	にんじん 葉ねぎ	しらたき はくさい えのき 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
2-4・3-1リクエスト給食 (揚げパン)								
28 (金)	揚げパン 牛乳 肉みそビーフン にんじんサラダ	731 31	かまぼこ 豚ひき肉 牛ひき肉 挽き割り大豆 赤みそ ツナ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ もやし しいたけ たけのこ コーン キャベツ	コッペパン 黄粉 黒糖 クイッティオ 三温糖 澱粉	油 ごま ごま油 オリーブ油