

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人1食分 (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
2 (月)	麦ごはん 牛乳 すき焼き ししゃもの香り焼き 野菜のごまだれサラダ	801 30.9	牛肉 豆腐	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 葉ねぎ	はくさい しいたけ もやし キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 マロニー 糸こんにゃく 三温糖	ごま オリーブ油
節分献立								
3 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 節分豆	771 31.2	いわしおかか煮 ツナ 豆腐 麦みそ 節分豆	牛乳 カットわかめ いりこ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ えのき はくさい	米 ぶちまる君 ふ	ごま 卵抜きマヨネーズ
4 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー 豚肉と野菜の煮込み ヨーグルト	765 33.9	牛ひき肉 豚ひき肉 豚肉 焼き竹輪	牛乳 ミックスチーズ ソフール	にんじん トマト缶 いんげん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	ナン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	有塩バター
5 (木)	麦ごはん 牛乳 元気が出るレバー 春雨スープ	723 27.6	鶏レバー 鶏肉	普通牛乳	にら にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	米 ぶちまる君 小麦粉 澱粉 三温糖 緑豆はるさめ	油 ごま
2月6日は「海苔の日」								
6 (金)	麦ごはん 牛乳 肉みそ のり ツナマヨサラダ つみれ汁	731 31.4	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ ツナ 野菜つみれ	牛乳 手巻きのり カットわかめ	にんじん にら 葉ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり コーン しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖	油 卵抜きマヨネーズ
9 (月)	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の黒ごま山椒 ひじきサラダ なめこのみそ汁	786 30.2	鶏肉 豆腐 麦みそ 油揚げ	牛乳 芽ひじき だしいりこ	こねぎ にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ コーン なめこ たまねぎ	米 ぶちまる君 米粉 澱粉 三温糖	油 黒ごま 卵抜きマヨネーズ ごま
10 (火)	麦ごはん 牛乳 塩サバ 三色なます けんちん汁	723 30.9	甘塩サバ 豆腐 竹輪 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん きゅうり こんにゃく ごぼう しいたけ	米 ぶちまる君 上白糖 さといも	油
12 (木)	麦ごはん 牛乳 酢鶏 フルーツ杏仁	815 23.6	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 ぶちまる君 澱粉 米粉 じゃがいも 三温糖 あんにん豆腐	油
13 (金)	ココア蒸しパン 牛乳 ワントンスープ ビーンズサラダ チーズ	741 27.4	鶏肉 かまぼこ ツナ ミックスビーンズ	牛乳 ベビーチーズ	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ きくらげ きゅうり	ケーキミックス 小麦粉 ミルクチョコ 上白糖	卵抜きマヨネーズ
16 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ もやしのナムル	807 34.5	豚ひき肉 豆腐 赤みそ ぎょうざ ロースハム	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	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖	ごま油 油 ごま
17 (火)	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃもフライ きゅうりの昆布あえ すまし汁	709 24.9	鶏ひき肉 かまぼこ かつお節	牛乳 ししゃもフライ 塩昆布 だし昆布	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 しょうが きゅうり たまねぎ	米 三温糖 白玉餅	油
18 (水)	コッペパン 牛乳 チリコンカン ジュリアンスープ フルーツクリーム	843 33.1	だいず 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ダイストマト缶 パセリ	たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリ にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶	コッペパン	油
ふるさとくまさんデー（天草地域）								
19 (木)	たこめし 牛乳 真鯛の天玉揚げ みかんサラダ めかたま汁	727 33.4	たこスライス 真鯛天玉揚げ 卵 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 めかぶわかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり みかん缶 たまねぎ	米 三温糖 澱粉	油 オリーブ油
20 (金)	麦ごはん 牛乳 豆腐のチーズ焼き ゆかり和え さつま汁	773 27.9	豆腐 かつお節 鶏肉 麦みそ	牛乳 ミックスチーズ	にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	きゅうり キャベツ もやし ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖 さつまいも	油
24 (火)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ ラーメン風スープ	806 29.6	鶏肉 ロースハム	牛乳 カットわかめ きざみのり	にんじん 葉ねぎ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ きくらげ もやし	米 ぶちまる君 澱粉 小麦粉 はちみつ 三温糖 クイッティオ	卵抜きマヨネーズ 油 ごま油 ごま
山鹿市から「いちご」をいただきます								
25 (水)	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー 海藻サラダ いちご	707 26.8	牛肉 白いんげん豆 ロースハム	牛乳 カットわかめ 海藻ミックス	にんじん ダイストマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ レモンいちご	ミルクパン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン オリーブ油
山鹿の日 地場産物（ピーマン）を紹介します								
26 (木)	麦ごはん 牛乳 魚のピリ辛やき ピーマンのじゃこあえ 豚汁	704 33.9	ホキ かつお節 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ ピーマン にんじん	しょうが にんにく りんご きゅうり 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
27 (金)	揚げパン 牛乳 マカロニのトマトスープ煮 さつまいもサラダ	727 23.1	ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん ダイストマト缶	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	コッペパン 黄粉 黒糖 マカロニ じゃがいも 三温糖 さつまいも	油 卵抜きマヨネーズ

献立は都合により変更することがあります。