



令和2年度2月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	月	みそラーメン 牛乳 華風漬け フルーツポンチ	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし なら きゅうり もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰 大根	770 kcal 28.8 g 18.6 g	 2日 節分の献立 2月2日は節分です。豆まきをしたり、柗の枝にいわしの頭をつけて門にさして厄払いをします。給食では、大豆が入った混ぜご飯と、いわしの蒲焼きを提供します。
2	火	【節分の献立】 大豆と昆布のご飯 牛乳 いわしの蒲焼き かりかり油揚げの和え物 みそ汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 刻み昆布 大豆 いわし 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	人参 生姜 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	873 kcal 39.8 g 28.7 g	
3	水	キャロットライスのホワイトソースかけ 牛乳 野菜サラダ ネーブル	米 なたね油 パター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 えび	人参 玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム水漬 キャベツ もやし 小松菜 ネーブル	765 kcal 25.0 g 22.9 g	
4	木	ご飯 牛乳 手ごねハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン しめじ 白菜 ほうれん草	823 kcal 30.3 g 29.0 g	
5	金	中華丼 牛乳 野菜チップス ぼんかん	米 なたね油 片栗粉 ごま油 さつま芋 じゃが芋	牛乳 豚肉 いか えび	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 れんこん ぼんかん	813 kcal 34.5 g 20.9 g	
8	月	ターメリックライス 牛乳 タンドリーチキン ハニーサラダ ABCスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草	818 kcal 32.4 g 25.1 g	
9	火	ご飯 牛乳 みそカツ 野菜のおろし和え のっぺい汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま 里芋 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏卵 八丁みそ 鶏肉 絹豆腐	にんにく 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 小松菜	912 kcal 42.8 g 23.3 g	
10	水	【生産者さん応援献立】 かのやカンパチご飯 牛乳 筑前煮 ひじきのピリッとサラダ 具だくさんみそ汁	米 なたね油 里芋 上白糖 ごま油	牛乳 カンパチ 鶏肉 ひじき ツナ 生揚げ 赤みそ 白みそ	野菜漬け 生姜 こんにゃく 人参 れんこん ごぼう 白菜 干し椎茸 絹さや キャベツ きゅうり コーン 大根 長ねぎ	750 kcal 34.2 g 20.3 g	
12	金	【バレンタインデー】 ミルクパン 牛乳 ポトフ 大根サラダ ブラウニー	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 パター 粉糖	牛乳 ベーコン 鶏卵 フランクフルト	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ 大根 きゅうり	903 kcal 25.1 g 45.6 g	
15	月	ご飯 牛乳 えびのチリソースかけ 焼きビーフン 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 ビーフン	牛乳 えび ベーコン 木綿豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし なら チンゲン菜	803 kcal 27.7 g 21.8 g	
16	火	【生産者さん応援献立】 揚げパン コーヒー牛乳 黒毛和牛のトマトシチュー キャベツサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	コーヒー牛乳 ベーコン 牛肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	867 kcal 23.4 g 42.1 g	
17	水	ホイコーロー丼 牛乳 揚げ豆サラダ でこぼん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ ピーマン 大根 コーン きゅうり でこぼん	838 kcal 32.5 g 21.3 g	
18	木	ご飯 牛乳 鱈の照焼き じゃが芋と野菜のみそ炒め すまし汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋 ごま油	牛乳 鱈 豚肉 白みそ 絹豆腐	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ えのき茸 小松菜	865 kcal 44.9 g 22.2 g	
19	金	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ いちご	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン いちご	908 kcal 24.1 g 33.2 g	
22	月	【生産者さん応援献立】 ご飯 牛乳 かのやカンパチフライおろしソースかけ こんにゃくともやしの和え物 みそ汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 カンパチ 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	大根 しらたき もやし 人参 小松菜 にんにく キャベツ 長ねぎ	811 kcal 37.0 g 23.3 g	
25	木	ソース焼きそば 牛乳 白菜と鶏団子のスープ 青菜とじゃこの生姜醤油 せとか	中華麺 なたね油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 粉かつお 青のり 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 白菜 チンゲン菜 小松菜 大根 せとか	748 kcal 40.9 g 19.1 g	
26	金	あんかけチャーハン 牛乳 チヂミ もやしのピリ辛和え	米 なたね油 片栗粉 ごま油 小麦粉 上白糖 白いりごま	牛乳 鶏卵 豚肉 えび いか	生姜 長ねぎ 人参 白菜 たけのこ水漬 干し椎茸 キャベツ なら もやし ほうれん草	908 kcal 32.6 g 26.3 g	

※2月24日(水)は中学校の給食はありません。

給食の食材は皆様の給食費で購入しています。2.3月分は3月1日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。