



# 令和6年度2月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
3	月	大豆と昆布のごはん 牛乳 いわしのかば焼き 野菜のゆかり和え もずくのみそ汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 刻み昆布 大豆 いわし 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	人参 生姜 キャベツ きゅうり ゆかり粉 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	795 kcal 38.2 g 27.7 g	  <b>3日 節分献立</b> 2月2日は節分です。 豆をまいて鬼を追い払い、年齢 の数だけ豆を食べて1年の幸福 を願います。いわしを焼くにお いで鬼を追い払い、柗の枝にい わしの頭をつけて玄関に飾り、 厄除けをします。給食では、「大 豆と昆布のごはん」、「いわし のかば焼き」を提供します。
4	火	みそラーメン 牛乳 野菜チップス いちご	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 さつまいも	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 たら れんこん いちご	761 kcal 29.0 g 25.4 g	
5	水	さげときのこのピラフ 牛乳 チキンソーシャリアビンソース イタリアンサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 さげ 鶏肉 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ グリーンピース にんにく キャベツ チンゲン菜 白菜	762 kcal 37.2 g 22.2 g	
6	木	セルフハンバーガー 牛乳 ハニーサラダ ミネストローネ	ミルクパン なたね油 パン粉 上白糖 じゃが芋 はちみつ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン にんにく トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	767 kcal 33.4 g 36.7 g	
7	金	豚丼 牛乳 みそ汁 いよかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ しらたき グリーンピース 小松菜 いよかん	794 kcal 34.3 g 25.0 g	
10	月	鶏南蛮うどん 牛乳 青のりポテト 野菜の塩昆布和え	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ あおのり 塩昆布	人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ほうれん草	750 kcal 34.9 g 27.0 g	
12	水	生揚げの甘みそ丼 牛乳 にらたま汁 いちご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏卵	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ たら いちご	770 kcal 35.6 g 23.3 g	14日 キャロットケーキ キャロットケーキは、給食セン ターの手作りです！粉をふるっ て、バターを溶かし、卵をよく混 ぜ、生地から作っています。生 地を混ぜるのは、力のいる大変 な作業ですが、みなさんに喜ん で食べてもらえるように、がんば って作ります！味わって食べ てください。
13	木	わかめご飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま和え すまし汁	米 上白糖 白すりごま	牛乳 わかめ さわら 白みそ 鶏肉	キャベツ 人参 小松菜 かぶ ほうれん草 わけぎ	755 kcal 38.2 g 19.2 g	
14	金	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ キャロットケーキ	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン みかんジュース	910 kcal 29.1 g 27.3 g	
17	月	ベーコンとコーンの混ぜご飯 牛乳 サーモンのポワレマスタードソース 揚げじゃがサラダ 卵と野菜のスープ	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ベーコン 豚肉 さげ 鶏卵	にんにく しめじ コーン 人参 玉ねぎ レモン果汁 キャベツ 大根 長ねぎ	771 kcal 38.9 g 28.3 g	
18	火	ご飯 牛乳 鶏むね肉の唐揚げ 切干大根のピリッとサラダ みそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ もやし 人参 切干大根 玉ねぎ 小松菜	770 kcal 38.3 g 20.8 g	18日 切干大根の ピリッとサラダ 切干大根は、食物繊維、ビタミン B1、カルシウム、鉄が豊富な 食品です。切干大根といえば、 煮つけのイメージがあると思 いますが、給食ではサラダとし ても提供します。下茹でした食 材を冷却し、ピリッと辛いラー 油の入ったドレッシングと和えて 調理します。
19	水	ガーリックブレッド 牛乳 ポークシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ	776 kcal 29.9 g 35.9 g	
20	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにゃく 大根 チンゲン菜 白菜 長ねぎ	769 kcal 35.4 g 24.7 g	
21	金	高菜チャーハン 牛乳 魚介の揚げ餃子 春雨スープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 えびすり身 たらすり身 押し豆腐 豚肉 うずらの卵	生姜 長ねぎ 高菜漬 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 チンゲン菜	771 kcal 29.4 g 28.7 g	  教育委員会のHPIに給食の写 真を掲載しています。
25	火	ナポリタン 牛乳 白身魚のフライ ポテト入りフレンチサラダ	スパゲッティ なたね油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 ハム チーズ たら 鶏卵	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり コーン	794 kcal 43.4 g 25.8 g	
27	木	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 揚げごぼうサラダ さつまいものみそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ	長ねぎ 生姜 しそ葉 ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃく わけぎ	761 kcal 34.6 g 21.1 g	※2月26日(水)は、中学校全 校欠食日のため、給食の提供 はありません。
28	金	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ でこぼん	米 小麦粉 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 もやし コーン でこぼん	790 kcal 26.6 g 22.8 g	

※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。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

