



[2月]学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養素	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	麦ごはん		大根のそぼろ煮 薄焼き卵のごま酢和え 手作り塩昆布ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いんげん たまご ちりめん(かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	777	30.5
2	きん	セルフ手巻き		魚そうめん汁 ツナマヨサラダ 節分豆	ぎゅうにゅう かにふうみかまほこ たまご ツナ だいず とうふ のり わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう うおそうめん マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	869	31.1
5	げつ	麦ごはん		大根としょうがのスープ スズキのピザ風カップ焼き れんこんと人参のきんぴら	ぎゅうにゅう つくね スズキ チーズ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ こんにやく さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが いんげん しめじ ピーマン たまねぎ コーン れんこん	814	33.9
6	か	揚げパン		ウイナースープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー	こめ ぺパン さとう あぶら マカロニ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう コーン	759	21.8
7	すい	麦ごはん		春雨スープ 焼きぎょうざ サラ玉サラダ	ぎゅうにゅう つくね ぎょうざ	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら さらたまドレッシング	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが きゅうり サラダたまねぎ	746	24.1
8	もく	チーズサンド		白玉ぜんざい コロケ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム	まるパン あずき さとう しらたまもち コロケ あぶら	ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	855	29.8
9	きん	ポークカレーライス		たくあんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	たまねぎ れんこん にんじん きゅうり にんにく しょうが キャベツ たくあん みかんかん みかんジュース アガー	804	22
12	月	建国記念の日 振替休日							
13	か	米粉パン		ナポリタン ソースカツ イタリアンサラダ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ヒレカツ	こめこパン さとう スパゲティ オリーブゆ あぶら イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトかん きゅうり キャベツ コーン	951	41.9
14	すい	チキンライス		コーンポタージュ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ミルクチョコレート	こめ さとう じゃがいも さとう こむぎこ バター カシューナッツ	にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマン	876	27
15	もく	しろごはん		肉じゃが 五色和え のりたまごふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご こんぶ のりたまごふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし ほうれんそう	762	24.6
16	きん	振替休業日							
19	げつ	~天草のあじ~ 五福米		豚汁 手作り野菜かき揚げ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ ちくわ (いりこ)	こめ ごふくまい さとう さといも てんぷらこ こんにやく オリーブゆ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ いんげん ブロッコリー きゅうり コーン	760	27.3
20	か	黒糖パン		オニオンスープ マカロニグラタン クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター マカロニ クレープ	たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム コーン ほうれんそう	876	31.5
21	すい	麦ごはん		ふわふわ卵のスープ くらだいの天ぷら・かつお節と塩のふりかけ 野菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう ベーコン クロダイ たまご チーズ ちくわ	こめ むぎ パンこ てんぷらこ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい コーン ねぎ キャベツ こまつな ゆかり	820	33.4
22	もく	クリームチーズ蒸しパン		ビーフシチュー じゃこじゃがサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん	さとう じゃがいも ごま ホットケーキミックス ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	796	23
23	きん	天皇誕生日							
26	げつ	豚キムチごはん		けんちん汁 しゅうまい ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ ひじき (かつお・こんぶ)	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく さといも	しょうが キムチ にんじん ねぎ だいこん ごぼう キャベツ しいたけ もやし えだまめ	863	35.1
27	か	麦ごはん		冬野菜みそ汁 肉詰めいなり ごまネズ和え	ぎゅうにゅう あつあげ にくづめいなり	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	809	27
28	すい	中華風まぜごはん		鶏ごぼう汁 お好みすりみ天	ぎゅうにゅう とりにく あおのり むきえび たまご かつおぶし すりみ あげ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも あぶら マヨネーズ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ しょうが	898	39.9
29	もく	手作りウイナーパン		白菜スープ 水菜と大根のサラダ ムース	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく しらす	パンきじ じゃがいも あぶら さとう ムース	はくさい たまねぎ にんじん コーン だいこん みずな	798	27.7

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。太字はリクエストメニューです。