



【2月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

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	からだのちようしをととのえる		
1	もく	麦ごはん		春雨スープ 焼きぎょうざ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく つくね ぎょうざ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら パンパンジードレッシング	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	746	24.1
2	きん	セルフ手巻き(ツナマヨ) 節分メニュー		魚そうめん汁 ビーナッツ和え 節分豆	ぎゅうにゅう ツナ とうふ だいず わかめ のり うおそうめん (かつお・こんぶ)	こめ さとう マヨネーズ ビーナッツ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しいたけ ほうれんそう	759	28.5
5	げつ	揚げパン		ウインナースープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー	コッペパン さとう あぶら マカロニ ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう コーン	759	21.8
6	か	麦ごはん		ふわふわ卵のスープ クロダイの天ぷら 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 てんぶらこ 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
7	すい	ハニートースト		ラビオリスープ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しよくパン さとう はちみつ マーガリン ラビオリ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな えだまめ	743	25.2
8	もく	ポークカレーライス		たまねぎドレッシング和え みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ あぶら さつまいも じゃがいも さらたまドレッシング	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	804	22
9	きん	麦ごはん		大根のそぼろ煮 塩昆布和え 切り干し大根のふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめん しおこんぶ (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 きゅうり きりぼしだいこん いんげん	732	27.9
12	げつ	建国記念の日 振替休日							
13	か	麦ごはん		冬野菜みそ汁 ソースカツ ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ヒレカツ あつあげ (いりこ)	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく ごま マヨネーズ	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん はくさい ごぼう きゅうり キャベツ コーン	854	30
14	すい	米粉パン パレタインメニュー		ナポリタン イタリアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	こめコパン あぶら オリーブゆ スパゲティめん チョコプリン イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ えだまめ コーン	817	32.8
15	もく	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 スズキ つくね チーズ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにやく ごま ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが しめじ いんげん ピーマン たまねぎ コーン れんこん	814	33.9
16	きん	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	こめ むぎ じゃがいも ポタージュ コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり あかピーマン あおピーマン	826	24
19	げつ	クリームチーズ煎しパン		ビーフシチュー ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう クリームチーズ ぎゅうにく ちりめん	さとう あぶら じゃがいも ごま ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	785	23.3
20	か	~天草のあじ~ 五福米 ふるさとくまさん茶		豚汁 手作り野菜かき揚げ ごまドレッシングサラダ	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 こんにやく さといも てんぶらこ ごまドレッシングサラダ	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 キャベツ きゅうり コーン	778	26.2
21	すい	黒糖パン		オニオンスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	こくとうパン さとう じゃがいも こむぎこ バター	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	807	30.1
22	もく	麦ごはん		なめこのみそ汁 いわしの生姜煮 かみかみ和え	ぎゅうにゅう とうふ あげ さきいか いわし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも とうふ あげ (いりこ)	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり キャベツ	792	32.3
23	きん	天皇誕生日							
26	げつ	ミルクパン		コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ ムース	ぎゅうにゅう ハム とりにく ハンバーグ	ミルクパン じゃがいも コールスロードレッシング さとう ムース	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	823	32.1
27	か	豚キムチごはん		五目汁 荳わかめの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ちくわ きわかめ (いりこ)	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにやく あぶら	しょうが キムチ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	708	29.8
28	すい	麦ごはん		肉じゃが 五色和え	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし コーン ほうれんそう	720	23.6
29	もく	麦ごはん		豆腐の中華スープ 春巻き もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン はるまき とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり	877	23.3

※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。