

2月 給食だより

献立		食材		調味料		献立		食材		調味料	
		熱やエネルギーのもの	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える				熱やエネルギーのもの	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
2(月)	「ソフトフランスパン」 コーンポタージュ メンチカツ ペンネボロネーゼ	パン バター 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 豚脂 砂糖 油 米粉 ペッペ 豚肉 油 大豆ミート	コーン 玉葱 バセリ コーンポタージュルウ コンソメ 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 ピーマン ソース ケチャップ	ホワイトルウ コーンポタージュルウ 醤油		16(月)	「パンスパン」 ミネストローネ ハンバーグのデミソース(ハンバーグ) ごぼうソテナサラダ・マヨネーズ(卵なし) ミルメークココア	パン マカロニ じゃが芋 油 (澱粉 じゃが芋) 豚脂) 砂糖 エネルギー 803kcal 蛋白質 33.2g	パン 鶏肉 (鶏肉 豚肉) マヨネーズ 砂糖	玉葱 にんにく トマト 人参 キャベツ バセリ (玉葱) 醤油	ケチャップ コンソメ ケチャップ ソース デミグラスソース ココア
3(火)	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 いわしの梅煮 大根のさぼろ煮 黒糖大豆	ご飯 油揚げ わかめ 味噌 砂糖 水飴 砂糖 油 澱粉 砂糖 小麦粉 淀粉 黒糖 大豆	白菜 人参 長葱 梅肉 大根 人参 いんげん 生姜 大豆	昆布だし 鰹削りだし 醤油 みりん 醤油 みりん 酒		17(火)	ご飯 大根の味噌汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	ご飯 油揚げ 味噌 わかめ さば 砂糖 油	大根 人参 長葱 酒 みりん ひじき 大豆 人参 ごぼう さつま揚げ	昆布だし 鰹削りだし 酒 みりん 醤油	
4(水)	ご飯 ビリ辛丼の具 焼きごはん(2ヶ) もやしのナムル	ご飯 油 淀粉 豚肉 ごま油 ごま油 豚脂 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 玉葱 筍 (にんにく) キャベツ にら 生姜 もやし きゅうり 人参	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメンスープ 豆板醤 コチュジャン 醤油 みりん がらエキス 醤油 酢 豆板醤	18(水)	ご飯 麻婆豆腐 大豆コロッケ きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ)	ご飯 砂糖 油 豆腐 豚肉 澱粉 ごま油 油 じゃが芋 澱粉 砂糖 油脂 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	ご飯 椎茸 人参 長葱 にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 人参	テンメンジャン 酒 豆板醤 醤油 中華スープストック カレー粉 醤油 酢 (唐辛子)		
5(木)	あんかけうどん 揚げパン 大根の梅おかか和え (梅だれ)	うどん 砂糖 淀粉 油揚げ ミニコッペパン 油 グラニュー糖 砂糖	鶏肉 竹輪 小松菜 人参 干し椎茸 長葱 (梅 しそ)	ごぼう 白菜 小松菜 人参 昆布だし 鰹削りだし 醤油	19(木)	ご飯 スパゲティ ミートソース 鶏肉のハーブ焼き 黄桃缶	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	豚肉 人参 ピーマン エリンギ トマト 生姜 鶏肉	ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン デミグラスソース ハーブミックス ワイン		
6(金)	ご飯 チキンと豆のカレー ひじきサラダ みかん	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 油 砂糖	人参 玉葱 にんにく 生姜 グリンピース カレールウ ひじき キャベツ 胡瓜 人参	ケチャップ ソース スープストック カレー粉 醤油 酢	20(金)	ご飯 きのこ汁 照り焼き肉団子(2ヶ) もやしのごま和え	ご飯 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 油 豚脂 砂糖 油 砂糖 ごま 竹輪 ねりごま	たまご 舞茸 長葱 しめじ 人参 大根 玉葱 にんにく 生姜 もやし ほうれん草	昆布だし 醤油 酒 醤油 みりん 酒 酢 醤油 醤油		
9(月)	コッペパン ミートボール フラウンシチュ(ミートボール) 真鰯のスパイス揚げ コーンソテー	パン じゃが芋 小麦粉 油 (澱粉) 澱粉 砂糖 油 油	(鶏肉 豚肉) 生姜 にんにく 人参 玉葱 エリンギ いんげん たら 大豆粉 ウインナー	ワイン マドリュール デミグラスソース ビーフシチュールウ 粉末醤油 唐辛子 カーリック粉 ハーブカ粉 コーン 人参 ピーマン コンソメ	24(火)	ご飯 さつま汁 厚焼き卵 カレーそぼろ	ご飯 さつま芋 鶏肉 油揚げ 砂糖 油 澱粉 砂糖 油	玉葱 人参 しめじ にんにく 卵【61.9%】 豚肉 豆腐	昆布だし 醤油 酒 醤油 みりん かつおだし 醤油 酒		
10(火)	ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉の照り焼き 大根の中華和え	ご飯 豆腐 油揚げ 味噌 砂糖 水あめ 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 長葱 しめじ 玉葱 にんにく 大根 きゅうり 人参	昆布だし 鰹削りだし 醤油 醤油	25(水)	ご飯 ハヤシライス みかんとパインのゼリーと和え(甘夏ゼリー) ミニトマト(2ヶ)	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 (ぶどう糖果糖液糖) 蛋白質 23.9g	人参 玉葱 生姜 しめじ にんにく みかん パイン (夏みかん果汁) りんご果汁	ケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ ワイン デミグラスソース ミニトマト		
12(木)	辛味噌ラーメン ココア蒸しパン(乳・卵なし) パイント缶	ラーメン ホットケーキミックス 砂糖 油	豚肉 つと 味噌 (ココア) 味噌 玉葱 長葱 筍 もやし ココア パン	味噌ラーメンスープ 辛味噌ラーメンスープ 鶏ガラ 豆板醤 テンメンジャン ココア 味噌	26(木)	ご飯 五目うどん さっぱり鶏竜田 大根と海藻のサラダ	ご飯 うどん 砂糖 澱粉 小麦粉 砂糖 油 油 砂糖 ごま	豚肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 レモン果汁 大根 胡瓜 人参	酒 醤油 みりん 醤油 剥きだし 昆布だし 醤油 醤油 酒 醤油 酢		
13(金)	わかめご飯 かぼちゃ団子汁(かぼちゃもち) さんまの生姜煮 肉じゃが	ご飯 (じゃが芋 澱粉 砂糖) 砂糖 水あめ じやが芋 砂糖 油	わかめ (じゃが芋 高野豆腐) 人参 ごぼう 長葱 生姜 玉葱 いんげん 豚肉 玉葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 醤油 醤油	27(金)	ご飯 ワンタンスープ ほっけの生姜焼き ピピンバ アセロラゼリー	ご飯 ワンタン皮 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 果糖ぶどう糖液糖	白菜 人参 長葱 干し椎茸 生姜 豚肉 生姜 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン アセロラ果汁	ケガラスープ スープストック 醤油 酒 醤油 みりん 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		

※ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

※ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。



給食1食あたりの
エネルギー・たんぱく質を
表示しています。

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー 8.30 kcal
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー
全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)