



2月 学校給食献立表

川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
3	月	すし飯	牛乳	たまご入りそぼろすし 花野菜サラダ すまじる ヨーグルト	牛乳、とりひき肉、だいす、 たまご、ふかし、きぬどう ふ、わかめ、ヨーグルト、	米、さとう、油、オリーブ 油、	しうが、たまねぎ、にんじん、え だ豆、キャベツ、カリフラワー、レ モン、えのき、こまつな、ねぎ、	800 35.1 18.6
4	火	ごはん	牛乳	さんみ焼き こまつなゆずあえ 肉どうふ	牛乳、さつま揚げ、ぶた肉、 もめんどうふ、	米、ごま油、さとう、くるま ふ、	しうが、ねぎ、にんにく、こまつな、 もやし、にんじん、ゆず、たま ねぎ、	771 32.3 19.1
5	水	真冬の一つぶの雪 (こはん)	牛乳	ふくらぎの出世 (しゅっせ) フライ れんこんのごまサラダ 冬野菜のみぞしる	牛乳、ふくらぎ、うすあげ、 みそ、	米、天ぷらこ、パンコ、油、 さとう、ごまドレッシング、 すりごま、さといも、	しうが、れんこん、にんじん、と うもろこし、はくさい、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、	860 29.7 29.4
6	木	ごはん	牛乳	フライドチキン だいこんとツナのサラダ クリーミーシチュー	牛乳、とり肉、ツナ、ぶた 肉、牛乳、	米、こむぎこ、米こ、油、オ リーブ油、さとう、じゃがい も、バター、	にんにく、しうが、だいこん、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、し めじ、みずな、	865 30.8 31.1
7	金	わかめ ごはん	牛乳	とり肉と野菜のいためもの ほうとう	牛乳、わかめ、とり肉、ぶた 肉、うすあげ、みそ、	米、油、さとう、でんぶん、 ほうとう、	しうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、もやし、にら、かぼちゃ、 はくさい、ねぎ、	790 31.0 16.8
10	月	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ クリーミドボテト ペイザンヌスープ	牛乳、ハンバーグ、牛乳、と り肉、	米、さとう、デミグラスソース、 でんぶん、じゃがいも、 バター、	たまねぎ、トマト、とうもろこし、 ハセリ、にんじん、だいこん、え のき、はくさい、	809 29.5 20.5
11	火			建国記念の日				
12	水	ごはん	牛乳	おやこどん いそあえ あさりのみぞしる	牛乳、とり肉、うすあげ、た まご、のり、あさり、もめん どうふ、かまぼこ、みそ、	米、さとう、でんぶん、	たまねぎ、にんじん、糸みづば、こ まつな、はくさい、みずな、ねぎ、	748 35.4 19.6
13	木	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ くきわかめのちゅうかあえ タンタンメン	牛乳、きびなごのカリカリフ ライ、くきわかめ、ぶたひき 肉、	米、油、さとう、ごま油、ね りごま、中かめん、	もやし、きゅうり、にんじん、し ょうが、にんにく、干しいたけ、た まねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ね ぎ、	853 29.2 23.9
14	金	麦飯	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カレー ルー、ソフトゼリー、	しうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、フルーツチャツネ、みか ん、パイン、もも、バナナ、	915 24.4 23.7
17	月	ミルク 長コッペ	牛乳	揚げパン ハムのサラダ コンソメスープ	牛乳、きなこ、ハム、ぶた 肉、	ミルクコッペパン、油、グラ ニュー糖、さとう、オリーブ 油、じゃがいも、	もやし、きゅうり、にんじん、た まねぎ、みずな、	762 31.0 27.5
18	火	ごはん	牛乳	ホキのびりからソース プロッコリーサラダ とりごぼうじる	牛乳、ホキ、とり肉、もめん どうふ、	米、でんぶん、米こ、油、ご ま油、さとう、オリーブ油、	ねぎ、にんにく、だいこん、ブロ ッコリー、にんじん、レモン、たま ねぎ、ごぼう、	742 30.0 21.4
19	水	ごはん	牛乳	肉まん もやしのナムル はっぽうさい	牛乳、ぶた肉、	米、ぶたまん、さとう、ごま 油、でんぶん、	もやし、こまつな、にんじん、し ょうが、たまねぎ、干しいたけ、た けのこ、はくさい、チンゲンサイ、	751 25.9 19.6
20	木	ごはん	牛乳	たまごのちぐさ焼き れんこんとだいすのいりに ぶた肉とだいこんのごまみそに	牛乳、ちぐさやき、だいす、 さつま揚げ、ぶた肉、あつあ げ、こんぶ、みそ、	米、油、さとう、すりごま、 ねりごま、	れんこん、にんじん、さやいんげ ん、しうが、だいこん、	824 33.6 27.0
21	金	どんど ろけめ し	牛乳	こんぶづけ いもこんじる ブドウゼリー	牛乳、とりひき肉、かたどう ふ、うすあげ、こんぶ、ぶた 肉、みそ、	米、油、さとう、さといも、 ブドウゼリー、	ごぼう、にんじん、しめじ、え だ豆、はくさい、キャベツ、だい こん、こまつな、	751 30.2 16.3
24	月			振替休日				
25	火	ごはん	牛乳	うますぎキムたくどん シャキシャキサラダ さといものネバネバコンソメスープ	牛乳、牛肉、こんぶ、と り肉、わかめ、	米、油、さとう、ごま油、白 ごま、オリーブ油、さとい も、	キムチ、たまねぎ、キャベツ、たく あんづけ、もやし、きゅうり、にん じん、とうもろこし、なめこ、	729 26.4 20.0
26	水	ごはん	牛乳	揚げギョーザ きりぼしだいこんのかみかみあえ あつあげのみそスープ	牛乳、あつあげ、ぶた肉、み そ、	米、ぎょうざ、油、さとう、 白ごま、ごま油、	切干だいこん、にんじん、こまつな、 もやし、はくさい、ねぎ、にん にく、	817 28.4 26.6
27	木	ごはん	牛乳	野菜かきあげ ゆかりあえ にこみうどん	牛乳、とり肉、かまぼこ、	米、油、うどん、	やさいかき揚げ、きゅうり、はくさ い、にんじん、しめじ、だいこん、干 しいたけ、こまつな、ねぎ、	801 22.5 22.6
28	金	ごはん	牛乳	さけのぬくぬくチーズふとん (グラタン) かぶのアツアツ勝負サラダ たまごのボカボカおんせんスープ	牛乳、さけ、牛乳、チーズ、 もめんどうふ、くきわかめ、 たまご、	米、マカロニ、油、米こ、バ ター、ドレッシング、でんぶ ん、	たまねぎ、とうもろこし、バセリ、 かぶ、かぶ葉、ブロッコリー、赤 ピーマン、にんじん、えのき、はく さい、ねぎ、	831 31.6 23.4

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

☆ 小学6年生が考えた献立を実施します。（5日：川北小、25日：橋小、28日：中島小）味わって食べましょう。