

令和3年  
2月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1		月白飯		ポークシューマイ ナムル ジャージャー豆腐	牛乳 豚肉シューマイ 茎わかめ 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん
2		火白飯		いわしのごまみそ煮 れんこんの磯きんぴら 豚汁 白大豆さなご <b>節分の日メニュー</b>	牛乳 いわしのごまみそ煮 ひじき さつま揚げ 豚肉 うす揚げ みそ 白大豆さなご	にんじん れんこん 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも
3		水白飯		ちくわの香り揚げ 炒めなます すきやき風	牛乳 ちくわ うす揚げ 牛肉 焼き豆腐	紅しょうが にんじん 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 天ぷら粉 ごま 油 三温糖 ごま油 車麩
4		木揚げパン		揚げパン ポイル粗挽きウインナー ツナサラダ 里芋のスープ 煮 型抜きチーズ	牛乳 きなこ ウインナー ツナ 鶏肉	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 パセリ	ミルク長コップ グラニュー糖 油 ドレッシング 里いも
5		金白飯		白飯 ヤンニョムチキン 韓国風のり和え コーンかき卵スープ	牛乳 鶏肉 のり ベーコン 絹豆腐 卵 わかめ	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 ごま
8		月白飯		いか天のレモンソース 小松菜と白菜のおひたし カレーうどん	牛乳 いか天ぷら 豚肉 うす揚げ	レモン果汁 にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん カレールウ 米粉うどん
9		火麦飯		うすら卵とあさり入り中華丼 ワンドンスープ ミルクプリン	牛乳 豚肉 あさり うすら卵 鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	麦飯 油 でんぷん ごま油 ワンタ ン ミルクプリン
10		水わかめ麦ご飯		鶏肉の香草チーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ お豆のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆	にんにく バジル パセリ ブロッコリー コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	わかめ麦ご飯 パン粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも
12		金白飯		ぶりの揚げからめ かぶときゅうりの甘酢漬 肉じゃ が	牛乳 がんご 塩昆布 豚肉	しょうが かぶ にんじん きゅうり 玉ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま じゃがいも
15		月白飯		ししゃもの米粉から揚げ ごま酢和え とり野菜鍋	牛乳 ししゃも米粉付き 鶏肉 とり野菜みそ 木綿豆腐 みそ	もやし にんじん 小松菜 にんにく 白菜 えのきたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油
16		火麦飯		ビーフカレーライス フルーツくす玉	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦 粉 カレールウ くす団子
17		水白飯		鶏肉の竜田揚げ ごぼうの炒り煮 さつま汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも
18		木胚芽パンズ		セルフハンバーガー クリームチーズポテト 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ チーズ 鶏肉	玉ねぎ パセリ 大根 にんじん しめじ キャベツ	胚芽パンズ 油 三温糖 じゃがいも バター
19		金白飯		大豆とえびのカレーからめ 丸いもと源助大根のみそおでん きよみオレシ	牛乳 大豆 えび唐揚げ さつま揚げ 厚揚げ 昆布 みそ	源助大根 にんじん きよみオレシ	白飯 でんぷん 油 三温糖 丸いも
22		月麦飯		能登牛の牛丼 白菜のゆず香和え 里芋のかす汁 <b>石川県メニュー</b>	牛乳 牛肉 かまぼこ うす揚げ み そ	玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 きゅうり ゆず果汁 大根 小松菜	麦飯 三温糖 でんぷん 里いも
24		水白飯		揚げギョーザ 海藻サラダ 豚骨ラーメン	牛乳 ぎょうざ 糸かまぼこ 海藻 豚肉	キャベツ きゅうり にんにく きくらげ にんじん もやし ねぎ	白飯 油 オリーブ油 三温糖 ごま 油 中華めん ごま
25		木キャロットパン		プレーンオムレツ れんこんサラダ クラムチャウダー	牛乳 オムレツ あさり ベーコン 生クリーム	れんこん きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	キャロットパン 三温糖 ごま ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 バター
26		ターメリック バターライス		ウインナーのトマトピラフ 鶏肉とさつまいものポトフ いちごヨーグルト (3年生以外)	牛乳 ウインナー 鶏肉 いちごヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン 赤ピーマン ビーマン トマト 大根 パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 さつまいも
				中学3年生のみ ★卒業お楽しみ給食★ ミートボール いちご ショートケーキ	鶏豚肉団子	いちご	ショートケーキ

