

令和4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	火	麦飯		キンパ風ごはん 春雨スープ 1食用ぎざみのり	牛乳 牛肉 高野豆腐 のり 豚肉	にんにく しょうが にんじん キムチ 小松菜 もやし たくあん 干しいたけ 白菜 ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま 春雨
2	水	白飯		タンドリーチキン さつまいものドレッシングサラダ 豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 木綿豆腐	しょうが にんにく パプリカ コーン きゅうり にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ	白飯 さつまいも ドレッシング 油
3	木	米粉パン		小いわしフライ スパゲティミートソース 白菜のスープ煮 白大豆きなこ 節分メニュー	牛乳 小いわしフライ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 白大豆きなこ	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト 大根 にんじん えのきたけ 白菜 パセリ	米粉パン 油 スパゲティ オリーブ油 三温糖
4	金	ずし飯		さばと卵のそぼろずし 里いもの豚汁 ヨーグルト	牛乳 さばオイル漬け 卵 豚肉 みそ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	ずし飯 油 三温糖 里いも
7	月	白飯		焼きギョーザ くきわかめのナムル 豚骨ラーメン	牛乳 ギョーザ くきわかめ 豚肉	もやし きゅうり にんじん にんにく きくらげ キャベツ チンゲンサイ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 中華めん 油 ごま
8	火	麦飯		ポークカレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼ リー
9	水	白飯		あじのごま衣揚げ 切り干し大根の炒り煮 めった汁	牛乳 あじ さつま揚げ 鶏肉 みそ	しょうが にんじん 切干大根 干しいたけ 枝豆 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖 さつまいも
10	木	ミルク長コッペ		アップルジャム 鶏肉とれんこんのケチャップからめ コーンかき卵スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 絹豆腐 わかめ 卵	しょうが れんこん 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン コーン 小松菜	ミルク長コッペ りんごジャム 米粉 でんぷん 油 三温糖
14	月	白飯		ちくわの磯部揚げ マカロニのドレッシングサラダ 鶏やさい汁	牛乳 ちくわ 青のり ハム 鶏肉 焼き豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 えのきたけ にんにく ねぎ	白飯 天ぷら粉 油 マカロニ ドレッシング ごま油
15	火	さくら飯 (大麦入り)		そぼろっこりーご飯 かきたま汁 いやかん	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき みそ 卵	しょうが にんじん ブロccoli 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 小松菜 ねぎ いやかん	さくら飯(大麦入り) 油 三温糖 でんぷん
16	水	白飯		たらのピリ辛ソース 小松菜のおひたし いもっこ汁	牛乳 たら 鶏肉 うす揚げ みそ	しょうが ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 白菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 里いも
17	木	揚げパン		揚げパン ポイル粗挽きウィンナー ブロッコリーのレモンサラダ あさりのポークビーンズ	牛乳 きなこ ウィンナー あさり 豚肉 大豆	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	ミルク長コッペ グラニュー糖 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも
18	金	白飯		豚肉のオイスターソース炒め ビーフンスープ キャンディチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏ひき肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	白飯 油 でんぷん ごま油 ビーフン
21	月	白飯		さばのくわ焼き くきわかめの甘酢和え うすら卵と大根のみそおでん	牛乳 さば くきわかめ さつま揚げ 厚揚げ うすら卵 みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん 大根	白飯 三温糖 水あめ でんぷん ごま 里いも
22	火	ターメリック バターライス		あさりのトマトピラフ ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン いちごクリーム大福(3年生以外)	牛乳 ウィンナー あさり 鶏肉	にんにく 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー きゅうり にんじん コーン えのきたけ キャベツ	ターメリックバターライス オリーブ油 三温糖 ドレッシング いちごクリーム大福
				中学3年生のみ ☆卒業お楽しみ給食☆ 鶏肉のから揚げ いちごショートケーキ	鶏肉	しょうが にんにく いちご	でんぷん 米粉 油 ショートケーキ
24	木	キャロットパン		チーズハムカツ ごぼうサラダ ほうれん草のクリームシチュー	牛乳 チーズハムカツ ベーコン 生クリーム	ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	キャロットパン 油 三温糖 ごま ドレッシング じゃがいも 米粉 バター
25	金	白飯		大豆とえびのカレーからめ ほうとう汁 わかめとちりめんのふりかけ	牛乳 大豆 えび唐揚げ 鶏肉 うす揚げ みそ わかめちりめんふりかけ	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ かぼちゃ ねぎ	白飯 でんぷん 油 三温糖 ほうとう
28	月	白飯		がんどの香味揚げ はりはり漬け 豚肉のすき焼き煮	牛乳 がんど 豚肉 焼き豆腐	しょうが にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油

