

2月

3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	金	牛乳 手巻きずし(エビ・天・ツナ マヨ・キュウリ) 鶏ごぼう汁 節分豆	牛乳 えび天ぶら まぐろ油漬け のり 鶏肉 薄揚げ 木綿豆腐 節分豆	ずし飯 油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん
4	月	牛乳 白飯 ふりかけ 小さいフライ ごまドレサラダ あんかけうどん	牛乳 ふりかけ 小さいフライ ハム 薄揚げ わかめ	白飯 油 ドレッシング 米粉うどん 片栗粉 砂糖	大根 キャベツ コーン 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが
5	火	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ゼリーの素	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃
6	水	牛乳 ミルククッペ ウインナー 卵サラダ パスタスープ	牛乳 ウインナー 卵サラダ 鶏肉	ミルククッペ マヨネーズ パスタ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 大根 しめじ
7	木	牛乳 白飯 ぶりのゆず風味焼き 江戸っ子煮 丸芋のみそ汁	牛乳 ぶり 牛肉 大豆 高野豆腐 薄揚げ みそ	白飯 砂糖 丸芋	しょうが ゆず こんにゃく たけのこ水煮 にんじん 大根 白菜
8	金	牛乳 白飯 肉団子 海藻サラダ 野菜の旨煮	牛乳 肉団子 豚肉 厚揚げ 海藻ミックス	白飯 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく
12	火	牛乳 肉みそごはん ナムル わかめと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 絹豆腐 わかめ	麦飯 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん 大根
13	水	牛乳 ミルク食パン マーシャルビ ーンズ オムレツ 花野菜サラダ ポークシチュー	牛乳 オムレツ ロースハム 豚肉	ミルク食パン マーシャルビーンズ 砂糖 油 じゃがいも レンズ豆 バター 小麦粉 ハヤシルウ 生クリーム	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんにく たまねぎ にんじん
14	木	牛乳 白飯 赤魚の塩こうじ焼き 野菜炒め 里芋のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	白飯 油 ごま油 里芋	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 小松菜
15	金	牛乳 白飯 鶏肉とれんこん のケチャップからめ ワンタンスープ いやかん	牛乳 鶏肉 豚肉	白飯 片栗粉 油 砂糖 ワンタン ごま油	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ いやかん
18	月	牛乳 白飯 春巻き 春雨の中華炒め コーンかき卵スープ	牛乳 米粉春巻き 豚肉 卵	白飯 油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが もやし 赤黄ピーマン ピーマン 干しいたけ たまねぎ にんじん コーン チンゲン菜
19	火	牛乳 ジャンバラヤ ブロッコ リーサラダ 野菜スープ ヨー グルト(中3なし)	牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	ターメリックライス 油 マヨネーズ ごま じゃがいも	たまねぎ トマト水煮 ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー コーン 大根 にんじん キャベツ
20	水	牛乳 ミルクロール メンチカツ 白菜サラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳 豚メンチカツ ベーコン	ミルクロール 油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	白菜 きゅうり にんじん たまねぎ コーン
21	木	牛乳 白飯 サバの照り焼き 切り干しサラダ めった汁	牛乳 さば まぐろ油漬け 豚肉 厚揚げ みそ	白飯 砂糖 ごま油 さつまいも	しょうが 切干大根 キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ
22	金	牛乳 白飯 鶏肉のみそ焼き 浅漬け おでん	牛乳 鶏肉 みそ 塩昆布 豚肉 厚揚げ	白飯 砂糖 里芋	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 こんにゃく
25	月	牛乳 白飯 豚シュウマイ 中華和え みそラーメン	牛乳 豚シュウマイ 豚肉 みそ	白飯 砂糖 ごま油 ラーメン 油	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ
26	火	牛乳 玄米ゆかりご飯 たらのフライ 大豆の磯煮 とり野菜汁	牛乳 たら 卵 ひじき 大豆 薄揚げ 鶏肉 焼き豆腐 みそ	玄米ゆかりご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ にんにく
27	水	牛乳 バターロール ハンバーグ クリームポテト かぶのスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉	バターロール 砂糖 じゃがいも バター	パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぶ
28	木	牛乳 白飯 照焼チキン 小松菜のサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 薄揚げ みそ	白飯 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ コーン にんじん たまねぎ なめこ