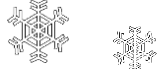


2月献立予定表



令和元年度
高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ごはん			米	861	32.7
		いわし かばや 鱈の蒲焼き	いわし		かたくりこ さとう 油		
		オータムボエムサラダ	ハム	オータムボエム キャベツ にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
		おむねにわん 沢煮椀	ぶた肉 かまぼこ	にんじん だいこん ながねぎ たけのこ	はるさめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳、 黒糖福豆	牛乳 だいす		くろざとう		
4	火	うめ 梅ごはん、 手巻きのみ	のり	うめ	米	811	28.5
		はるまき 春巻		たまねぎ にんじん もやし キャベツ	油 こむぎこ はるさめ かたくりこ		
		もやしのナムル		もやし きゅうり にんじん	油 こま さとう		
		キムチチゲ	ぶた肉 やきとうふ あさり こんぶ みそ	にんじん はくさい ながねぎ いら こんにゃく えのきだけ			
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
5	水	ごはん、 ツナそぼろ	ツナ	にんじん コーン しょうが	米 さとう	793	29.1
		たまご焼き	たまご		さとう 油		
		じゃがいものカレーきんぴら	ぶた肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも こま さとう 油		
		いわふねふ 岩船麩のみそ汁	わかめ みそ	たまねぎ だいこん	いわふねふ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
6	木	ごはん			米	797	33.2
		ますの唐揚げ	ます		こめこ かたくりこ 油		
		切り干し大根の焼きそば風炒め	ぶた肉 あおのり	きりほしだいこん もやし にんじん	油		
		かきたまみそ汁	たまご みそ とうふ	こまつな ながねぎ	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう 牛乳、 ルレクチェザー	牛乳	ルレクチェ	さとう		
7	金	ちゅうか 中華めん			ちゅうかめん	885	32.5
		やさい 野菜みそラーメンスープ	ぶた肉 だいす くきわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ	油		
		あま 春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん コーン	はるさめ 油 こま		
		や 焼き手			さつまいも		
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
10	月	ごはん			米	775	33.8
		しろみ さんか さいせき 白身魚の磯辺揚げ	ホキ あおのり	しょうが にんにく	こむぎこ 油		
		チーズ入りきりざい	なっとう チーズ	こまつな たくあん にんじん	こま		
		はくさい 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	はくさい ながねぎ えのきだけ	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
11	火	 建 国 記 念 の 日 					
12	水	せわ 背割りコッパン			パン	859	33.3
		チリコンカン	ぶた肉 だいす	たまねぎ トマト	パンこ 油 さとう		
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	油		
		クリームシチュー	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ 油		
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
13	木	ごはん			米	819	32.1
		ソースタレカツ	ぶた肉		こむぎこ パンこ 油 さとう		
		うめい 梅入りポテトサラダ		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ うめ	ノンエッグマヨネーズ		
		ふゆ やさい 冬野菜と湯葉のうすくず汁	ゆば	だいこん こまつな ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	かたくりこ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
14	金	ちゅうかだん 中華丼 (麦ごはん)	ぶた肉 うずらたまご いか	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	米 むぎ 油 かたくりこ	879	29.7
		ハートのコロック	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも 油 パンこ こむぎこ さとう		
		あさづ 浅漬け	こんぶ	キャベツ きゅうり	こま		
		ぎゅうにゅう 牛乳、 チョコムース	牛乳		さとう		

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
17	月	カレーライス(麦ごはん) ツナサラダ 牛乳、伊予柑ゼリー	ぶた肉 あさり ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン いよかん	米 むぎ じゃがいも 油 カレールー さとう	844	29.4
18	火	ごはん さばのごまみそ焼き ひじきの炒め煮 にたてもち汁 牛乳	さば みそ ぶた肉 さつまあげ ひじき うすあげ 牛乳	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん ほくさい たまねぎ にんじん ごぼう えのきだけ	米 さとう ごま 油 さとう にたてもち	810	33.5
19	水	ごはん ぶりカツ、ソース 磯香和え ちゃんこ鍋 飲むヨーグルト(ブルーベリー味)	ぶり のり とり肉 ぶた肉 みそ うすあげ ヨーグルト	オータムボエム キャベツ にんじん にんじん たまねぎ だいこん ごぼう にら はくさい ししいたけ ながねぎ ブルーベリー	米 パンこ こむぎこ 油 ごま パンこ かたくりこ さとう	818	33.4
20	木	キムタクごはん 鶏のから揚げ 海藻サラダ 卵スープ 牛乳、バニラアイス	ぶた肉 こんぶ とり肉 わかめ とさかめり こんぶ たまご 牛乳 たまご にゅうぜいひん	たくあん はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン	米 ごま 油 かたくりこ 油 油 さとう じゃがいも かたくりこ さとう	877	34.0
21	金	大麦めん 和風汁 野菜のマヨネーズ焼き りんご 牛乳	とり肉 うすあげ ワインナー チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん えのきだけ ぶなしめじ なかねぎ フロッコリー にんじん コーン りんご	おおむぎめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	886	33.9
24	月						
25	火	ごはん 鮭の塩焼き ごま和え だいかい 牛乳	さけ とり肉 やきとうふ 牛乳	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう にんじん だけのこ だいずもやし こんにゃく	米 さとう ごま さといも さとう	749	33.1
26	水	米粉揚げパン(ココア味) ワインナー こんにゃくサラダ ワンタンスープ 牛乳	ワインナー わかめ とり肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく なかねぎ もやし にんじん えのきだけ	こめこパン 油 さとう 油 ワンタンのかわ	851	30.1
27	木	わかめごはん ささみチーズフライ アーモンドおひたし 豚汁 牛乳、柑橘系果物	わかめ とり肉 チーズ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん にんじん なかねぎ えのきだけ こんにゃく くだもの	米 こむぎこ パンこ 油 アーモンド さとう じゃがいも	799	31.6
28	金	ピピンパ (麦ごはんの上に、豚肉とぜんまいの炒め物) わかめスープ 牛乳、いちごクレープ	ぶた肉 わかめ とうふ かまぼこ 牛乳 にゅうぜいひん たまご	ほうれんそう もやし にんじん ぜんまい しょうが だいこん なかねぎ にんじん いちご	ごはん むぎ さとう ごま 油 さとう こむぎこ	798	32.0

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。