



# 給食献立表 2月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
2月	セルフチキンライス (しょうゆごはん) 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ レタス キャベツ	米 油	638 22.6 22.2	16月	ごはん ジョア(マスカット) おでん ポテトサラダ みかんゼリー	牛すじ肉 竹輪 うすら卵 がんもどき さつま揚げ チキンハム ジョア	だいこん きゅうり にんじん みかんゼリー	米 こんにゃく さといも さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	727 25.5 14.9	
3火	ごはん <b>節分献立</b> 牛乳 いわしのおかか煮 すまし汁 節分豆	牛乳 木綿豆腐 かまぼこ 節分豆 いわしのおかか煮	だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ	米	537 19.3 10.7	17火	ごはん 牛乳 ポークカレーライス ちくわと野菜のごま和え	坂中学校リクエスト給食♪ 牛乳 豚肉 チーズ 竹輪		たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく	米 じゃがいも 油 白いりごま 白すりごま さとう	744 25.6 23.9
4水	小型バターパン 牛乳 広島菜漬けのスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ 広島菜漬 にんにく みかん缶 黄桃缶 ナタデココ パインナップル	バターパン スパゲティ バター さとう	813 25.4 29.5	18水	セルフハンバーガー (ビッグロール) 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 鶏肉と野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ハンバーグ スライスチーズ	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ パセリ	ビッグロール じゃがいも	772 32.0 28.9	
5木	ごはん 牛乳 チンジャオロース 卵スープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ 干ししいたけ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しょうが にんにく	米 ごま油 油 さとう かたくり粉	686 29.9 20.6	19木	ごはん ひじき海苔 牛乳 焼きししゃも けんちん汁	牛乳 ししゃも 豚肉 木綿豆腐 ひじき海苔	ごぼう にんじん 葉ねぎ	米 さといも こんにゃく	628 30.1 15.9	
6金	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー	黒糖パン 油 じゃがいも 米粉 バター ノンエッグマヨネーズ	664 29.3 22.3	20金	小型黒糖パン 牛乳 焼きうどん りんごゼリーのフルーツ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ ナタデココ 黄桃缶 りんごゼリー パインアップル缶	黒糖パン うどん 油	679 23.6 17.4	
9月	ごはん 牛乳 親子丼 小松菜ともやしのツナ和え	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ こまつな もやし	米 さとう かたくり粉 白すりごま	705 31.1 20.7	24火	ごはん 牛乳 チャプチェ もずくのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 木綿豆腐	にんじん たけのこ 干ししいたけ こまつな たまねぎ しめじ 葉ねぎ しょうが にんにく	米 油 さとう はるさめ 白いりごま ごま油	627 23.8 16.3	
10火	ごはん 牛乳 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チキンハム 卵	たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ にら もやし こまつな にんにく しょうが	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま にんにく	756 32.9 24.4	25水	揚げパン (小型ビッグロール) ポークチャップ ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにく パセリ	ビッグロール 油 グラニュー糖 さとう じゃがいも マカロニ	624 24.9 34.3	
12木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきと小松菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 豚ひき肉 生揚げ さつま揚げ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	米 じゃがいも しらたき さとう 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	767 29.3 25.2	26木	五目中華そば (中華麺) 牛乳 具だくさん春巻き ごま団子	牛乳 豚肉 なると うすら卵	はくさい にんじん もやし めんま 葉ねぎ	中華麺 油 具だくさん春巻き ごま団子	702 27.8 20.7	
13金	ビッグロール チョコレートソース 牛乳 鶏肉のレモンソース 白菜の豆乳スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 中みそ 豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン レモン果汁 はくさい しめじ	ビッグロール かたくり粉 油 さとう チョコレートソース	867 35.6 41.0	27金	ごはん 牛乳 豚じゃが 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 竹輪 ちりめん かつお節	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい キャベツ	米 じゃがいも しらたき 油 さとう	765 27.6 25.4	

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。  
 \* 17日(火)・18日(水)は1・2年生は給食はありません。  
 \* 25日(水)・26日(木)は3年生は給食はありません。

