

中学校給食献立表(Bブロック)

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
2/2 月	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 炒り卵 春菊のおひたし みそ汁	【精白米 豚もも肉・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・綿実油 【卵・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【はくさい・しゅんぎく・にんじん・しめじ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【きざみ揚げ・西洋かぼちゃ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	2/16 月	ごはん 牛乳 八宝菜 肉だんご ほうれん草の和え物 中華スープ	【精白米 鶏もも肉・いか短冊・たまねぎ・たけのこ・にんじん・チンゲン菜・しょうが・こいくちしょうゆ・綿実油・片栗粉・中華スープ・こしょう混合 【肉だんご 【焼き竹輪・はくさい・ほうれん草・にんじん・みりん・こいくちしょうゆ 【こまつな・エリンギ・コーン・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
2/3 火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 けんちゃ 甘辛炒り大豆 すまし汁	【精白米 【いわし開き・片栗粉・こいくちしょうゆ・上白糖・なたね油・みりん 【鶏もも肉皮なし・豆腐・だいこん・はくさい・ごぼう・にんじん・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【水煮大豆・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・綿実油 【平天・はくさい・にんじん・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	2/17 火	ごはん 牛乳 チキンライス(具) フライドポテト 春雨サラダ 野菜スープ	【精白米 鶏もも肉皮なし・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・青ピーマン・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・綿実油・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・食塩 【じゃがいも・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・白いりごま・ごま油 【豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・中華スープ・食塩・こしょう混合
2/4 水	ロールパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のマリネ コンポート ミネストローネ	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・じゃがいも・たまねぎ・はくさい・にんじん・ミックスクリームシチュー・牛乳・食塩・こしょう混合 【ほうれん草・しめじ・パセリ・米酢・上白糖・オリーブ油・食塩・バジル・こしょう混合 【りんご・レーズン・上白糖・レモン果汁・有塩バター 【水煮大豆・シェルマカロニ・トマト缶詰・キャベツ・たまねぎ・にんじん・オリーブ油・コンソメ・食塩・こしょう混合	2/18 水	ごはん 牛乳 関東煮 卵とじ炒り豆腐 白菜とひじきのサラダ すまし汁	【精白米 鶏もも肉皮なし・平天・こんにやく・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節・だし昆布 【卵・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・うすくちしょうゆ 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩 【おつゆ麩・キャベツ・えのきたけ・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
2/5 木	ごはん 牛乳 じゃがいものひじき煮 鶏ひき肉と大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・焼き竹輪・じゃがいも・にんじん・ほしひじき・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・みりん・削り節 【鶏ひき肉・だいこん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・食塩・削り節 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【豆腐・きざみ揚げ・チンゲン菜・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	2/19 木	ごはん 牛乳 中華やきそば きびなごの天ぷら ブロッコリーのごま和え 豚汁	【精白米 【焼そば・豚もも肉・こまつな・緑豆もやし・たまねぎ・にんじん・にんにく・こいくちしょうゆ・オイスターソース・ごま油・料理酒・みりん・中華スープ・食塩・こしょう混合 【きびなごの天ぷら・なたね油 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【豚もも肉・つきこんにやく・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
2/6 金	ごはん 牛乳 さばのカレーソーテー 小松菜のおかかじゃこ和え 煮もの 野菜のおみそ汁	【精白米 【さば・薄力粉・綿実油・カレー粉・食塩・こしょう混合 【ちりめんじゃこ・糸かつお・こまつな・うすくちしょうゆ・みりん・ごま油・上白糖 【厚揚げ・こんにやく・さといも・にんじん・さやいんげん・しめじ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・だし昆布 【豆腐・だいこん・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・白みそ・削り節・だし昆布	2/20 金	コーンピラフ 牛乳 ボークビーゼン 厚揚げの炒め煮 いかとキャベツのレモン和え コンソメスープ	【精白米・コーン・たまねぎ・にんじん・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【厚揚げ・はくさい・にんじん・干しいたけ・綿実油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【いか短冊・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・レモン果汁・上白糖・みりん 【じゃがいも・たまねぎ・にんじん・セロリー・コンソメ・食塩・こしょう混合
2/9 月	ごはん 牛乳 白身魚のトマトソースがけ ももこ彩りサラダ オレンジゼリー 大人なポトフ	【精白米 【たら・食塩・こしょう混合・片栗粉・なたね油・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・青ピーマン・にんにく・ケチャップ・オリーブ油・コンソメ 【ちりめんじゃこ・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・にんじん・オリーブ油・上白糖・米酢・レモン果汁・食塩・こしょう混合 【オレンジゼリー 【鶏もも肉皮なし・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白ぶどう酒・綿実油・コンソメ・食塩・こしょう混合	2/24 火	ごはん 牛乳 白菜シチュー あんかけオムレツ 甘酢和え 青りんごゼリー	【精白米 【鶏もも肉皮なし・はくさい・たまねぎ・にんじん・ミックスクリームシチュー・牛乳・上白糖・食塩・こしょう混合 【オムレツ(ブレン)・しめじ・えのきたけ・片栗粉・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【青りんごゼリー
2/10 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 五目煮 大根の即席漬け みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【焼き竹輪・水煮大豆・にんじん・ごぼう・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・削り節 【だいこん・こいくちしょうゆ・食塩 【じゃがいも・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	2/25 水	ロールパン 牛乳 ボークチャップ ジャーマンポテト 切干大根のサラダ マカロニスープ	【ロールパン 【豚もも肉・たまねぎ・青ピーマン・ケチャップ・ウスターソース・綿実油・食塩・こしょう混合 【ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・綿実油・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・切干だいこん・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・ごま油・上白糖 【シェルマカロニ・セロリー・むきえだまめ・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合
2/12 木	玄米ごはん 牛乳 根菜カレー かぼちゃコロッケ フレンチサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【牛もも肉・たまねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・トマト缶詰・にんにく・カレーフレーク・綿実油・食塩 【コロッケ(南瓜)・なたね油 【キャベツ・アスパラガス・むきえだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【マンゴーダイスカット	2/26 木	ごはん 牛乳 カレーうどん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え	【精白米 【うどん・豚もも肉・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・カレーフレーク・綿実油・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節 【牛もも肉・豆腐・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【ブロッコリー・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん
2/13 金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛炒め しりしり風卵炒め ブロッコリーとハムの洋風白和え 雪見だいこん汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・さつまいも・にんじん・れんこん・にんにく・綿実油・料理酒・みりん・上白糖・片栗粉・こいくちしょうゆ 【卵・ツナ油漬・にんじん・たまねぎ・ごま油・こいくちしょうゆ・食塩 【ハム・木綿豆腐・牛乳・ブロッコリー・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【大根おろし・だいこん・にんじん・しめじ・白ねぎ・こいくちしょうゆ・食塩・削り節・だし昆布	2/27 金	わかめごはん 牛乳 ビーフンソーテー ちくわの天ぷら さつま芋のレモン煮 すまし汁	【精白米・わかめごはんの素 【豚もも肉・焼き竹輪・ビーフン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・うすくちしょうゆ・綿実油・ごま油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【焼き竹輪・天ぷら粉・なたね油 【さつまいも・上白糖・レモン果汁・食塩 【鶏もも肉皮なし・はくさい・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	842	34.9	22	334	115	3.2	4.1	305	0.6	0.59	34	4.8	3.3

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156