

中学校給食献立表（Ｂブロック）

実施日	立	名	品	実施日	立	名	品
2/1木		ごはん 牛乳 鶏肉のゆずダレかけ 野菜炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁	【米 【鶏肉、油、こいくちしょうゆ、米酢、砂糖、ゆず果汁、酒、しょうが、食塩 【豚肉、キャベツ、ふともやし、にんじん、油、中華スープ、食塩、こしょう 【ブロッコリー、にんじん、白ごま、うすくちしょうゆ、みりん 【たまねぎ、じゃがいも、青ねぎ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ	2/16金		ごはん 牛乳 鮭のクリームソースかけ あまからカボチャ レンコンのペペロンソテー 大地の恵みスープ	【米 【さけ、小麦粉、牛乳、ほうれんそう、小麦粉、有塩バター、コンソメ 【かぼちゃ、片栗粉、あけ油、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ 【れんこん、たまねぎ、エリンギ、まいたけ、にんにく、油、とうがらし、食塩、こしょう 【だいこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、酒、中華スープ、こしょう
2/2金		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 五目煮 切干大根のサラダ かきたま汁	【米 【いわし、こいくちしょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、あけ油 【鶏肉、大豆、ちくわ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、砂糖、けずりぶし 【ツナ、きゅうり、切干大根、米酢、こいくちしょうゆ、油、ごま油、砂糖 【卵、えのきたけ、干若布、青ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、食塩、けずりぶし、だしこんぶ	2/19月		ごはん 牛乳 ポークチャップ きのこ入りスパゲティ いか入りドレッシング和え かぶのスープ	【米 【豚肉、たまねぎ、ピーマン、油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 【スパゲティ、たまねぎ、しめじ、油、こいくちしょうゆ、みりん、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、米酢、こいくちしょうゆ、砂糖、オリーブ油 【かぶ、にんじん、干若布、コンソメ、食塩、こしょう
2/5月		ロールパン 牛乳 ビーフシチュー 鮭のムニエル 豆腐とツナのサラダ オレンジゼリー	【ロールパン 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、デミグラスソース、ウスターソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、食塩、こしょう 【鮭、有塩バター、小麦粉、食塩、こしょう、ブロッコリー、食塩 【豆腐、ツナ、キャベツ、トマト、マヨネーズ、米酢、こいくちしょうゆ、砂糖、白ごま 【オレンジゼリー	2/20火		ごはん 牛乳 ユウリンチー 春雨チャブチエ もやしのごま和え 中華スープ	【米 【鶏肉、しょうが、酒、食塩、片栗粉、あけ油、白ねぎ、米酢、こいくちしょうゆ、砂糖 【豚挽肉、春雨、にんじん、ニラ、白ごま、ごま油、こいくちしょうゆ、砂糖、中華スープ 【もやし、白ごま、うすくちしょうゆ、みりん 【はくさい、にんじん、中華スープ、食塩、こしょう
2/6火		ごはん 牛乳 甘辛ささみ揚げ 根菜サラダ ほうれん草のゆずポン酢和え ポトフ風カレースープ	【米 【鶏ささみ、片栗粉、酒、こいくちしょうゆ、あけ油、砂糖、こいくちしょうゆ 【ごぼう、にんじん、マヨネーズ、こいくちしょうゆ 【ほうれん草、白ごま、こいくちしょうゆ、米酢、ゆず果汁 【ペーコン、じゃがいも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	2/21水		ごはん 牛乳 関東煮 しいたけの天ぶら ほうれん草のおひたし みそ汁	【米 【鶏肉、平天、こんにゃく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、けずりぶし、だしこんぶ 【しいたけ、天ぶら粉、食塩、あけ油 【ほうれんそう、はくさい、こいくちしょうゆ、みりん、けずりぶし 【魷、小松菜、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ
2/7水		ごはん 牛乳 ピビンバ風炒め きゅうりのサラダ ふかしさつま芋 わかめスープ	【米 【牛肉、もやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく、ごま油、こいくちしょうゆ、中華スープ、砂糖、コチジャン 【きゅうり、コーン、にんじん、干若布、米酢、砂糖、うすくちしょうゆ、オリーブ油、食塩 【さつま芋、食塩 【たまねぎ、干若布、白ごま、中華スープ、食塩、こしょう	2/22木		ごはん 牛乳 あじのカレー風味揚げ 鶏肉と野菜の生姜炒め 白菜のおひたし みそ汁	【米 【あじ、カレー粉、食塩、こしょう、片栗粉、あけ油 【鶏肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、油、みりん、酒、砂糖、こいくちしょうゆ 【はくさい、えのきたけ、うす揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、けずりぶし 【しめじ、青ねぎ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ
2/8木		ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわの天ぶら ほうれん草の煮びたし みそ汁	【米 【牛肉、糸こんにゃく、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、うすくちしょうゆ、砂糖、けずりぶし 【ちくわ、天ぶら粉、あけ油 【ほうれん草、はくさい、えのきたけ、かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん 【うす揚げ、たまねぎ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ	2/26月		ごはん 牛乳 ハヤシライス エビカツ フレンチサラダ バイン缶	【米 【牛肉、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ、ウスターソース、こしょう、食塩 【エビカツ、あけ油 【キャベツ、きゅうり、しょうが、干若布、米酢、オリーブ油、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、こしょう 【バインアップル缶
2/9金		しらす入りひじきごはん 牛乳 とりすき かきあげ チンゲン菜のおかか和え すまし汁	【米、ひじきごはんの素 【鶏肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、こいくちしょうゆ、砂糖、酒 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、食塩、あけ油 【チンゲン菜、かつおぶし、うすくちしょうゆ、みりん 【豆腐、魷、干若布、うすくちしょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ	2/27火		ごはん 牛乳 すき焼き風煮 きびなごの天ぶら キャベツの甘酢和え すまし汁	【米 【牛肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、油、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、けずりぶし 【きびなご天ぶら、あけ油、食塩 【キャベツ、干若布、米酢、砂糖、こいくちしょうゆ、みりん 【えのきたけ、青ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、食塩、けずりぶし、だしこんぶ
2/13火		ごはん 牛乳 タッカルビ風 しゅうまい きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ	【米 【鶏肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ニラ、油、こいくちしょうゆ、コチジャン、砂糖 【ポークシューマイ 【きゅうり、干若布、米酢、砂糖、うすくちしょうゆ、食塩 【豆腐、チンゲン菜、干しいたけ、中華スープ、食塩、こしょう	2/28水		ごはん 牛乳 マーボー豆腐丼 春巻 白菜とひじきのサラダ マンゴー缶	【米 【豚挽肉、豆腐、たまねぎ、青ねぎ、しょうが、赤みそ、こいくちしょうゆ、中華スープ、ごま油、トウバンジャン、砂糖、片栗粉 【春巻、あけ油 【はくさい、きゅうり、にんじん、ひじき、かつおぶし、オリーブ油、うすくちしょうゆ、米酢、食塩 【マンゴー缶
2/14水		コーンピラフ 牛乳 ポトフ いかリングフライ 大根のマヨサラダ ミネストローネ	【米、たまねぎ、コーン、にんじん、コンソメ、有塩バター、食塩、こしょう 【ウインナー、鶏肉、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう 【いかリングフライ、あけ油 【だいこん、にんじん、枝豆、マヨネーズ、米酢、食塩、こしょう 【大豆、たまねぎ、トマト水煮、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、こしょう	2/29木		ごはん 牛乳 ハンバーグ ポイルブロッコリー 白菜のクリーム煮 いかとキャベツの和え物 コンソメスープ	【米 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、砂糖 【ブロッコリー、食塩 【鶏肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、コンソメ、有塩バター、食塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、うすくちしょうゆ、みりん 【しめじ、小松菜、コンソメ、食塩、こしょう
2/15木		ごはん 牛乳 天津飯 海鮮炒め 中華サラダ きなこもち	【米 【卵、にんじん、白ねぎ、干しいたけ、ごま油、中華スープ、食塩、片栗粉 【えび、いか、キャベツ、小松菜、しょうが、にんにく、ごま油、オイスターソース、中華スープ 【もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、こしょう 【白玉団子、砂糖、きな粉				