

中学校給食献立表（A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 しゅんぎくのおひたし みそ汁	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温 糖、みりん、(水) 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水) 【うすあげ、だいこん、えのきたけ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、(水)	2/16 月	ごはん 牛乳 卵と豚肉の炒め物 あえもの 中華スープ	【米 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、土しょうが、油、ボーンス トック、しょうゆ濃、酒、三温糖、塩、こしょう、ごま油 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【はるさめ、はくさい、にんじん、ボーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水)
2/3 火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 きんぴらごぼう すまし ふく豆	【米 【いわし、でんぶん、油、レモン、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、み りん、ごま油、けずりぶし、(水) 【かもぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ふくまめ	2/17 火	チキンライス 牛乳 フライドポテト フレンチサラダ 野菜スープ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こ しょう、(水) 【じゃがいも、油、塩 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ボーンストック、とりがらスープ、しょう ゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
2/4 水	コッペパン 牛乳 スープバスタ 焼きフランクフルト ボイルキヤベツ こふきいも	【コッペパン 【パン、とり肉、むきえび、白ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、と りがらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ 【じゃがいも、塩、こしょう	2/18 水	ごはん 牛乳 かんとう煮 白菜とひじきのサラダ みそ汁	【米 【とり肉、こんにゃく、あつあげ、ささがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、しょうゆ濃、し ょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩 【えのきたけ、たまねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、(水)
2/5 木	ごはん 牛乳 ミンチカツ じゃが芋のひじき煮 みそ汁	【米 【ミンチカツ、油 【ぶた肉、ちくわ、めひじき、じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、けずりぶし、(水) 【とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水)	2/19 木	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ みすなおひたし 豚汁	【米 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【ちくわ、みすな、にんじん、干しわかめ、土しょうが、白ごま、しょうゆ濃、酢、みりん 【ぶた肉、あかつきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、け ずりぶし、(水)
2/6 金	ごはん 牛乳 ビビンバ チャブチ わかれのスープ	【米 【ぶた肉、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、もやし、ほうれんそう、にんじん、し ょうゆ濃、砂糖、ごま油、ラー油 【ぶたひき肉、土しょうが、にんにく、ごま油、はるさめ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、白ごま、し ょうゆ濃、砂糖、しょうゆ淡、酒 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ボーンストック、しょうゆ淡、塩、(水)	2/20 金	コーンピラフ 牛乳 ポークピーンズ レモンあえ コンソメスープ	【米、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【ぶた肉、だいす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ボーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペ イリーフ、(水)
2/9 月	ターメリックライス 牛乳 ビザ風おこのみ焼き ソース ごまだれシシングあえ ビーフンスープ	【米、ターメリック 【ベーコン、塩、こしょう、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、(水)、塩、油 【ケチャップ、チリソース、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、ボーンストック、と りがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、(水)	2/24 火	こんさいピラフ 牛乳 白菜シチュー あまずあえ	【米、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、と りがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
2/10 火	ごはん 牛乳 さばのソース煮 切干大根の煮物 みそ汁	【米 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、(水) 【とり肉、うすあげ、きりぼし大根、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、け ずりぶし、(水) 【たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、(水)	2/25 水	こくとうパン 牛乳 れんこんのチキンチャップ 大根サラダ マカロニスープ	【こくとうパン 【とり肉、塩、こしょう、でんぶん、れんこん、油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、 塩、こしょう 【ツナ、だいこん、きゅうり、はなかつお、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖 【ベーコン、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ボーンストック、と りがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
2/12 木	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ボーンスト ック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツキ、塩、三温糖、 こしょう、ペイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	2/26 木	ごはん 牛乳 みそラーメン プロッコリーのおかかあえ ミニぶどうゼリー	【米 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、にんにく、油、こしょう、と りがらスープ、ボーンストック、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、(水) 【プロッコリー、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃 【ミニぶどうゼリー
2/13 金	ごはん 牛乳 とうふチゲ あげぎょうざ あえもの	【米 【とうふ、うすあげ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ボーンストック、赤だしみそ、し ょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、(水) 【ぎょうざ、油 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	2/27 金	わかめごはん 牛乳 ビーフンソテー ちくわのチーズフライ 白菜スープ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、(水) 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ボーンストック、し ょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【ちくわ、小麦粉、(水)、粉チーズ、パン粉、油 【はくさい、にんじん、えのきたけ、ボーンストック、と りがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぶん、(水)

生徒1人1回あたり
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	779	30.2	25.2	359	110	3.1	3.7	256	0.52	0.57	37	7	3.2

※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ございますので、ご了承願います。

※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。