



2月 給食の献立

田川市立中学校

日付 曜日	主食(ごはん・パン) 主菜(おまなおかず) 副菜(おかず) デザート・そた	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 しゅうまい	○	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油
2 (金)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ポークビーンズ ゆで野菜のサラダ サウザンドドレッシング	○	豚肉 ベーコン 手亡豆	牛乳	人参 いんげん トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	パン はちみつ じゃがいも 黒砂糖	油 マーガリン ドレッシング
5 (月)	ごはん のり佃煮 鯛の梅煮 豆腐汁 福豆	○	鯛 豆腐 鶏肉 大豆	のり佃煮 牛乳 若 布	人参 ねぎ	梅	米 砂糖	
6 (火)	麦ごはん キムチ鍋 ひじきの炒り煮	○	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 芽ひじき	人参	大根 ごぼう こんにゃく しめじ 白ねぎ キムチ	米 麦 里いも 砂糖 油	
7 (水)	ごはん(少なめ) カレーうどん 野菜ソテー	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ もやし	米 乾めん	油
8 (木)	若布ごはん(少なめ) ぶりフライ ミントマト 雑煮	○	ぶり 鶏肉 かまぼこ	若布 牛乳	ミントマト (松崎さん) 人参 ほうれん草	白菜 椎茸	米 白玉 パン粉 小麦粉	油
9 (金)	減塩コッペパン クリームスパゲッティ 二色サラダ イタリアンドレッシング りんご	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー りんご	パン スパゲッティ 小麦粉	油 ドレッシング
13 (火)	ごはん 肉じゃが ちりめん入り高菜炒り	○	豚肉	牛乳 白す干	人参 たかな漬	こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油 ごまごま油
14 (水)	コーンごはん ハートのコロッケ 味噌汁 チョコレートプリン	○	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 (熊谷さん)	コーン キャベツ 玉ねぎ	米 チョコプリン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油
15 (木)	ごはん ハンバーグデミグラスソース 野菜スープ オレンジ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 でん粉	油
16 (金)	果産麦食パン いちごジャム チャンポン ぎすけ煮	○	かまぼこ 豚肉 いか 大豆	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	パン ジャム 中華めん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま
19 (月)	ごはん 鯖塩焼き 千切り大根の含め煮 豚汁	○	さば 鶏肉 天ぷら 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根 椎茸 ごぼう 白菜	米 砂糖 里いも さつまいも	油
20 (火)	ごはん レバーと厚揚げのピリ辛 せんべい汁	○	鶏レバー 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参	大根 ごぼう 糸こんにゃく 白菜 椎茸 白ねぎ	米 砂糖 でん粉 かやきせんべい	油
21 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ	○	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 白玉 ゼリー	油
22 (木)	五目ごはん(少なめ) きつねうどん ごま和え 元気ヨーグルト	○	油揚げ かまぼこ	白す干 牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 椎茸 キャベツ	米 砂糖 乾めん	油 ごま
26 (月)	麦ごはん 八宝菜 ぎょうざ	○	うずら卵 豚肉	牛乳	いんげん 人参	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 椎茸 白菜 にんにく しょうが	米 麦 でん粉 小麦粉	ごま油 油
27 (火)	ごはん 果産野菜の卵焼き かか煮	○	卵 鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳	人参 いんげん 小松菜 ねぎ	こんにゃく ごぼう えのき茸	米 じゃがいも 砂糖	油
28 (水)	ごはん(少なめ) しょうが焼き ごまいり団子汁	○	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜(熊谷さん)	もやし 玉ねぎ しょうが えのき茸 白菜	米 砂糖 でん粉 里いも 小麦粉 白玉粉	油 ごま
29 (木)	ごはん(少なめ) 鯖みぞれ煮 きりたんぼ鍋	○	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 舞茸 白ねぎ 大根	米 きりたんぼ	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。