２月分学校給食献立予定表

綾川町立綾南中学校

日 曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	食品名 主に体の組織をつくる たんぱく質 （1群）	無機質 （2群）	主に体の調子を整える カロテン （3群）	ビタミンC （4群）	主にエネルギーになる 炭水化物 （5群）	脂肪 （6群）
1 火	ミルクパン	○	みそラーメン ひじきサラダ アーモンドいりこ	豚肉 いか みそ ツナ	牛乳 ひじき かえり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが コーン	ミルクパン 砂糖 中華麺	ごま油 油 アーモンド
2 水	麦ごはん	○	いわしのかば焼き風 ごまあえ すまし汁 節分豆	いわし 豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま
3 木	米粉パン	○	鶏肉のガーリック焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米粉パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	油 アーモンド バター
4 金	麦ごはん	○	煮込みおでん 食べて菜のたくあんあえ 味付けのり ぽんかん	牛肉 みそ うずら卵 てんぷら	牛乳 のり 昆布	にんじん 食べて菜	だいこん もやし ぽんかん	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま
7 月	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 五色あえ	豚肉 みそ 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油 マヨネーズ
8 火	コッペパン	○	魚とカシューナッツの揚げ煮 かみかみサラダ ABCマカロニスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ セロリー 切干大根 たまねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	カシューナッツ 油
9 水	麦ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのあえもの 根菜汁 のりの佃煮	鮭 みそ	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ だいこん れんこん ごぼう	米 大麦 こんにゃく	マヨネーズ
10 木	全粒粉パン	○	チリコンカーン コールスローサラダ いちごジャム	金時豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン いちご	全粒粉パン じゃがいも 砂糖	油
14 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ほうれんそうとかぶのおひたし 冬野菜スープ ガトーショコラ	豚肉 かつお節 ベーコン 豆乳	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが かぶ キャベツ だいこん はくさい	米 大麦 砂糖 でんぷん 米粉	油 ココア
15 火	ミルクパン	○	ミートスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ	油 ごま
16 水	麦ごはん	○	太刀魚のから揚げ キャベツと海苔のあえもの みそ汁 梅干し	豆腐 みそ 油揚げ 太刀魚	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん 梅	米 大麦 でんぷん	油
17 木	黒糖パン	○	クリームシチュー ミックスビーンズサラダ いちご	鶏肉 ベーコン ツナ 大豆 金時豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 レモン いちご	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油
18 金	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き ゆかりあえ ふしめん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん しそ ねぎ	はくさい たまねぎ	米 大麦 じゃがいも ふしめん 希少糖	
21 月	あぶたま丼	○	まんばのごまドレッシングあえ 紫いもチップス	油揚げ 卵 ハム	牛乳	にんじん ねぎ まんば	たまねぎ しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま
22 火	コッペパン	○	カレーうま煮 ほうれんそうのソテー プルーン	鶏肉 ソーセージ うずら卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ コーン プルーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
24 木	きなこ揚げパン	○	ポトフ グリーンサラダ	きなこ 鶏肉 ソーセージ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ セロリー キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
25 金	麦ごはん	○	さばのみそだれかけ 菜花の昆布あえ 切干大根煮	さば みそ 油揚げ	牛乳 昆布	菜花 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 切干大根 しいたけ	米 大麦 砂糖	ごま 油 ごま油
28 月	ビビンバ	○	卵とレタスのスープ 青りんごゼリー	牛肉 みそ 卵 ベーコン	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし レタス たまねぎ りんご	米 大麦 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま ごま油