



平成30年
2月

学校給食共同献立表

口市教育委員会
自校調理中学校

※献立表は主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

日	曜	箸持参の日	献立名			主な食品			栄養価	
			主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1	木	○	ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティミートソース 花豆コロッケ りんご	ソフトめん パン粉 なたね油 でんぷん じゃがいも オリーブ油	牛乳 ぶた肉 白花豆	りんご しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	817	27.7
2	金		マーブル食パン	牛乳	野菜スープ オムレツ ウイナーと大豆のケチャップ炒め 米粉のスイートポテト	パン 米粉 さつまいも さとう なたね油 でんぷん	牛乳 ソーセージ ベーコン たまご 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	804	32.8
5	月		キャロットピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースがけ ハンバーグオニオンソース ミニトマト	米 なたね油 さとう でんぷん 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	ミニトマト にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ	851	33.4
6	火	○	今月の郷土料理: 福島県			米 なたね油 小麦粉 パン粉 さつまいも さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 油揚げ 青大豆 みそ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	774	29.3
			ごはん	牛乳	打ち豆汁 ソースかつ丼 キャベツ炒め					
福島県では打ち豆に青大豆を使用しています。ソースかつ丼は会津地方でよく食べられています。										
7	水	○	戸塚中生徒が考えた献立			米 さとう でんぷん 米粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 わかめ とうふ みそ 豆乳	だいこん たまねぎ ほうし にんじん ながねぎ しいたけ みかん	756	25.4
			ごはん	牛乳	白菜と油揚げのみそ汁 大根のそぼろあんかけ 米粉のみかんタルト					
8	木	○	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 揚げたご焼き グレーゼリー	中華めん 小麦粉 なたね油 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 いか えび たご さつま揚げ	とうもろこし キャベツ ながねぎ もやし にんじん しょうが にんにく ぶどう	815	29.7
9	金	○	わかめごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉の照り焼き風 和風粉ふきいも	米 じゃがいも さとう でんぷん なたね油	牛乳 とり肉 わかめ あおのり たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	827	28.6
13	火		麦ごはん	牛乳	カレーライス フランクフルトソーセージ 小松菜のサラダ	米 麦 じゃがいも ドレッシング 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 ソーセージ ぶた肉 豆乳	こまつな にんじん もやし たまねぎ しょうが にんにく	887	32.2
14	水	○	ごはん	牛乳	混ぜ込みキムチごはん わかめと豆腐のスープ 厚焼きたまご ココアムース (代替食: グレーゼリー)	米 でんぷん さとう ごま油 チョコレート ココア	牛乳 たまご わかめ ぶた肉 とうふ	たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ えのきたけ キムチ (ぶどう)	749	27.2
15	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこのカレー揚げ みかん	うどん 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 ささかまぼこ ぶた肉 油揚げ	みかん にんじん たまねぎ ほうれんそう	741	31.0
16	金	○	ごはん	牛乳	ひじきごはん いも団子汁 さばの塩焼き	米 じゃがいも でんぷん さとう	牛乳 さば ひじき ぶた肉 油揚げ	こまつな にんじん だいこん ながねぎ	760	26.4
19	月		子供パン	牛乳	オニオンスープ メンチカツ いちご スライスチーズ	パン なたね油 大豆油 パン粉	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ	いちご たまねぎ にんじん	805	30.0
20	火		ごはん	牛乳	四川豆腐 パオズ もやしのナムル	ドレッシング さとう ごま油 でんぷん なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 わかめ	たまねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	822	33.4
21	水	○	神根中生徒が考えた献立			米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん パーム油	牛乳 とうふ いわし さつま揚げ みそ	切干大根 みかん にんじん なめこ たまねぎ ながねぎ たけのこ	803	23.7
			ごはん	牛乳	なめこ汁 丸ごといわしのあんかけ酢 切干し大根の煮物 みかんゼリー					
22	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんめん 春巻 デコボン	中華めん 小麦粉 ごま油 なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 うずら卵	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんじん もやし キャベツ デコボン	776	28.2
23	金	○	ごはん	牛乳	すいとん さんまの煮付け きんぴらごぼう	米 すいとん さとう ごま なたね油	牛乳 さんま とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ こまつな	778	26.9
26	月		チーズパン	牛乳	そぼろのカレースープ 鶏肉のパーベキューソース 青のりポテト	パン じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	しょうが にんじん トマト たまねぎ キャベツ りんご にんにく	857	32.2
27	火	○	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが炒め ブロッコリー	米 マヨネーズ ごま 小麦粉 さつまいも さとう なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	ブロッコリー ごぼう にんじん しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ	740	33.6
28	水	○	酢めし	牛乳	ひな寿司 すまし汁 あじフライ 桜もち	米 もち米 小麦粉 さとう なたね油 パン粉	牛乳 あじ とうふ 小豆 はんぺん とり肉 えび わかめ たまご	にんじん なのはな ながねぎ	841	30.9

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

★ 箸持参の日にはきれいに洗って忘れずに持参するようお願いします。

・生徒が考えた献立は、学校給食メニューコンクールにおいて優れた献立から選定しています。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

・印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち代替食を希望する方には、アレルギー物質27品目を含まない食品に献立内容を変更いたします。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
2月分	1月31日(水)	1月30日(火) までに入金をお願いします
3月分	2月28日(水)	2月27日(火) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にならぬまでに学校給食費自動引落日へ必ず入金をお願いいたします。