



令和2年度 2月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		主食	主菜	副菜、デザート等								
1	月	ビーフストロガノフ(寒ご飯)			○ 牛肉、ささみフレーク	牛乳	にんじん、水菜	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、レモン	米、麦、じゃがいも、いちごジャム、ハヤシルウ、砂糖、ゼリーの素	オリーブ油、植物性クリーム、ノンエッグマヨネーズ		901 28.4 295
2	火	ご飯	イワシのかば焼き	ほうれんそうのおひたしのっぺい汁 お茶豆	○ いわし、豆腐、大豆、きな粉	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	土しょうが、はくさい、かぶ	米、砂糖、さといも、片栗粉	油	876 32.0 377	
3	水	シーフードピラフ			○ えび、シーフードミックス、鶏ミンチ、ウイソナーソーセージ、ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ、水菜	キャベツ、たまねぎ、コーン、グリーンピース、土しょうが	米、じゃがいも、片栗粉	油、バター	757 29.5 294	
4	木	減量ご飯	イカとちくわとねぎのめた	カレーうどん アカモクの佃煮	○ イカ、豚肉、竹輪、かまぼこ、みそ、ツナ	牛乳、アカモク	にんじん、ねぎ	たまねぎ	米、砂糖、干しうどん、カレールウ	油、いりごま	824 30.8 317	
5	金	ロコモコ(寒ご飯)			○ 合いびき肉、牛ミンチ、卵、豚肉	牛乳	にんじん、水菜、赤ピーマン、黄ピーマン	たまねぎ、コーン、もやし、キャベツ	米、麦、パン粉、片栗粉、ゼリーの素	油	898 32.8 323	
8	月	ご飯	豆腐とエビのうすくず煮	チャプチェ りんご	○ 豚肉、豆腐、えび、豚ミンチ	牛乳	にんじん、ねぎ、小松菜	土しょうが、はくさい、たまねぎ、干ししいたけ、にんにく、たけのこ、白菜キムチ、りんご	米、片栗粉、砂糖、はるさめ	油、ごま油、いりごま	892 35.2 430	
9	火	カツカレー(寒ご飯)			○ 豚ヒレ肉、ハム、卵	牛乳	にんじん、水菜	キャベツ、たまねぎ、にんにく、みかん缶、福神漬け、グリーンピース	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、カレールウ、じゃがいも	油	962 35.6 346	
10	水	ご飯	へしご バーグドポテト	五色和え 油揚げのみぞ汁	○ へしご、ハム、油揚げ、みそ	牛乳、ミックスチーズ、カットワカメ	にんじん、ねぎ、小松菜	たまねぎ、キャベツ、大根、えのきだけ	米、砂糖、じゃがいも、はるさめ	油、いりごま	857 28.2 438	
11	木	建国記念の日										
12	金	スパゲティミートソース			○ 牛ミンチ、豚ミンチ、かにかまぼこ、豆腐	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、グリーンピース	スパゲティ、砂糖、小麦粉、白玉粉、ホットケーキミックス、ココア、チョコレート	油、バター、ノンエッグマヨネーズ	914 32.5 359	
15	月	ご飯(特別栽培米)	サバのみぞ煮	れんごんのせんぴろ白菜のどぼろ汁	○ さば、みそ、竹輪、豚ミンチ	牛乳	にんじん、ねぎ、さやいんげん	土しょうが、ごぼう、れんごん、はくさい	米、砂糖、片栗粉	油、いりごま	865 34.1 318	
16	火	ご飯(特別栽培米)	おから入りキャシュ	もやしのカレー炒め キャベツのコンソメスープ	○ ベーコン、おから、鶏肉、豚肉、卵	牛乳、ミックスチーズ	にんじん、小松菜、ほうれんそう、水菜	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、コーン缶	米	油、バター	837 32.5 425	
17	水	ご飯(特別栽培米)	冬野菜のマーボー	中華サラダ おさつスティック	○ 豚ミンチ、鶏ミンチ、みそ、焼き豚	牛乳、カットわかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく、土しょうが、はくさい、大根、キャベツ、もやし、干ししいたけ	米、片栗粉、さつまいも	油、ごま油	886 30.6 357	
18	木	3年1組 リクエストメニュー			○ 今月は2回リクエストメニューがあります。今日は3年1組のリクエストメニューです。楽しみにしてください。個人にアンケートをとり、各学級のリクエストメニューとしてまとめました。						849 36.4 371	
19	金	丹後とり貝の炊き込みご飯(特別栽培米)	ちくわの照り煮	白菜と水菜の炊いたん かきたま汁	○ とり貝、油揚げ、厚揚げ、卵、豆腐、花かつお、竹輪	牛乳	にんじん、水菜、ねぎ	たまねぎ、はくさい、えのきだけ、ぶなしめじ	米、片栗粉、砂糖、はるさめ	油、いりごま	753 33.9 446	
22	月	3年3組 リクエストメニュー			○ 豚肉、ささみ、ハム	牛乳、カットわかめ	にんじん、ブロッコリー、ねぎ	たまねぎ、はくさい、はくさいキムチ、みかん缶、レモン	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、ゼリーの素	油、いりごま、ノンエッグマヨネーズ	913 38.1 345	
23	火	天皇誕生日			この材料からリクエストメニューを考えてみてください。 どんなメニューが出来るでしょうか？主食は今年度2回もリクエストメニューで登場しました。今回で3回目です。							
24	水	期末テスト一日目			頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなど、しっかり朝ごはんを食べましょう！ 							
25	木	期末テスト二日目										
26	金	ご飯	丹後ぐしとさつまいもの天ぷら	小松菜のごまあえ 粕汁	○ アマダイ、豆腐、みそ、豚肉、卵	牛乳	にんじん、ねぎ、小松菜	キャベツ、大根	米、さといも、小麦粉、米粉、さつまいも	油、いりごま	864 32.2 381	

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。