



献立表 2月

令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
3月	三色丼 いわしのつみれ汁	○	高野豆腐 鶏肉 大豆加工品 煮干 つみれ 牛乳	精白米 三温糖 油	にんじん グリンピース コーン 白菜 水菜 だいこん しょうが	702
4火	コッペパン カレーうどん だいこんサラダ	○	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 煮干 牛乳	コッペパン うどん 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ ほうれん草	757
5水	鶏肉と白菜のあんかけ丼 ぼかぼかみそ汁	○	鶏肉 大豆加工品 油揚げ 豆腐 煮干 みそ 牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 白菜 にんじん しょうが だいこん ねぎ	703
6木	バターパン カツオのフライ 添えキャベツ 玉ねぎのスープ	○	カツオカツ わかめ 牛乳	バターパン 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 コーン	792
7金	あじわいランチの日 ごはん 鶏肉とじゃがいもの磯風味 小畑みそのこくうまみそ鍋	○	鶏肉 青のり 豆腐 豚肉 煮干 小畑みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	玉ねぎ 白菜 もやし にんじん えのきたけ にら にんにく	808
10月	3年生 給食なしの日 ごはん ホイコーロー 中華スープ	○	鶏肉 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく もやし 椎茸 ねぎ しょうが	724
12水	振替休業日					
13木	セルフホットドッグ コンソメスープ	○	ウインナー 豆腐 牛乳	国産小麦パン 油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ コーン	702
14金	高菜ごはん かき玉汁	○	鶏肉 大豆加工品 卵 煮干 牛乳	精白米 ごま ごま油 三温糖 片栗粉	たかな漬 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん ねぎ	700
15土	2年生 給食なしの日 麦ごはん キムチチゲ 切干大根のナムル	○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	精白米 大麦 三温糖 ごま ごま油	はくさいキムチ 玉ねぎ 白菜 にんじん にら もやし 切干大根 キャベツ きゅうり	711
17月	3年生 給食なしの日 ごはん 鶏肉のみそ煮 小松菜のごま和え	○	鶏肉 厚揚げ 大豆 みそ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんじん グリンピース しょうが 小松菜 キャベツ もやし	783
18火	ココアあげぱん 高野豆腐と野菜のカレースープ煮	○	鶏肉 高野豆腐 牛乳	コッペパン 油 ミルクココア じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが	755
19水	ハヤシライス フレンチサラダ	○	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ だいこん きゅうり コーン	729
20木	ごはん さばのねぎじょうゆ煮 しそ和え 白菜のとろみ汁	○	さば 豆腐 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉	しょうが ねぎ もやし にんじん ゆかり 白菜 玉ねぎ 椎茸	738
21金	ごはん 肉豆腐 塩昆布和え	○	鶏肉 焼き豆腐 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 ふ こんにゃく 油 三温糖 ごま	玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ キャベツ だいこん	704
25火	給食なしの日					
26水	1.2年生 給食なしの日 3年生 リクエスト給食の日					
27木	1.2年生 給食なしの日 3年生 リクエスト給食の日					
28金	ごはん おでん 即席和え	○	鶏肉 ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんもどき 煮干 わかめ 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも ごま	だいこん にんじん キャベツ もやし 小松菜	704