



# 2月献立予定



久御山町学校給食研究会  
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
1 (木)	牛乳	牛乳				718kcal 29.3g
	ごはん			ごはん		
	豆腐ハンバーグ きのこあんかけ	鶏ひき肉、豆腐	玉ねぎ、青ねぎ、しょうが しめじ、しいたけ、えのきだけ	パン粉、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、みりん、和風だしの素	
	もずく汁	もずく	にんじん、青ねぎ		だしかつお、薄口しょうゆ 塩、酒、みりん	
2 (金)	牛乳	牛乳				772kcal 28.6g
	ごはん			ごはん		
	イワシのかば焼き風	イワシ	しょうが	サラダ油、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、みりん	
	キャベツと小松菜のごま和え		キャベツ、小松菜、もやし にんじん	いりごま	薄口しょうゆ、みりん	
5 (月)	牛乳	牛乳				633kcal 23.2g
	ごはん			ごはん		
	豆腐チゲ	豚肉、豆腐、みそ、赤みそ	白菜、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ、キムチ		濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、酒、コチュジャン 中華だしの素、だしじゃこ	
	ニラともやしの炒め物		ニラ、もやし、にんじん	ごま油	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素、みりん	
6 (火)	牛乳	牛乳				783kcal 27.1g
	ごはん			ごはん		
	サバの甘酢あんかけ	サバ	玉ねぎ、にんじん、しめじ 三度豆	サラダ油、片栗粉、砂糖	薄口しょうゆ、酢、みりん 酒、塩、中華だしの素	
	春雨スープ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ、しょうが	春雨	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素、酒	
7 (水)	牛乳	牛乳				814kcal 31.3g
	黒糖パン			黒糖パン		
	トルティージャ	卵、ウィンナー	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	トマトケチャップ、塩、こしょう 洋風だしの素	
	米粉と豆乳のクリームシチュー	ベーコン、豆乳	久御山町のブロッコリー 玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダ油、米粉	塩、こしょう、洋風だしの素 薄口しょうゆ、ブラックペッパー ローリエ	
8 (木)	牛乳	牛乳				702kcal 24.3g
	ごはん			ごはん		
	みそ煮込みうどん	豚肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう 青ねぎ	うどん	薄口しょうゆ、みりん 和風だしの素	
	チンゲン菜の華風和え		チンゲン菜、にんじん、しめじ	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢	
9 (金)	牛乳	牛乳				687kcal 28.2g
	ごはん			ごはん		
	鶏肉のおろしソース	鶏肉	しょうが、白ねぎ、大根	片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、酢、みりん	
	白菜と小松菜の土佐和え	かつお節	白菜、小松菜、にんじん	砂糖	濃口しょうゆ	
13 (火)	牛乳	牛乳				721kcal 24.6g
	ごぎつね寿司	油揚げ、ちりめんじゃこ	にんじん	ごはん、砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、塩、酢	
	ぼかぼか汁	豚肉	白菜、にんじん、しめじ 青ねぎ、しょうが	片栗粉	だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、酒、みりん	
	なめこの赤だし	豆腐、赤みそ、みそ	なめこの水煮、玉ねぎ		だしじゃこ	
14 (水)	牛乳	牛乳				931kcal 24.2g
	小型パン			小型パン		
	インディアンポテト	鶏肉	玉ねぎ、パセリ	じゃがいも、サラダ油 片栗粉、砂糖	トマトケチャップ、カレー粉 ウスターソース、塩	
	ABCスープ		玉ねぎ、にんじん、キャベツ	ABCマカロニ オリーブオイル	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
15 (木)	牛乳	牛乳				778kcal 32.7g
	ごはん			ごはん		
	サワラのゆうあん焼き	サワラ	ゆず	砂糖	ゆず果汁、濃口しょうゆ 酒、みりん	
	ひじきの炒め煮	ひじき、油揚げ、ちくわ	つきこんにゃく、三度豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	さつま汁	みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	さつまいも	だしじゃこ	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
16 (金)	牛乳	牛乳				813kcal 23.5g
	ポークカレーライス (麦ごはん)	豚肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく	麦ごはん、じゃがいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、チャツネ、トマト缶 トマトケチャップ、ローリエ	
	白菜の酢の物		久御山町の白菜 にんじん、しょうが	砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩	
19 (月)	牛乳	牛乳				674kcal 20.5g
	ごはん			ごはん		
	スコップコロッケ	合い挽き肉	玉ねぎ	じゃがいも、サラダ油 オリーブオイル、パン粉	ウスターソース、塩、こしょう 洋風だしの素	
	オニオンスープ		玉ねぎ、にんじん、キャベツ パセリ	サラダ油	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
20 (火)	牛乳	牛乳				857kcal 38.3g
	大豆ミートの三色丼	鶏ひき肉、大豆ミート 卵	三度豆	ごはん、サラダ油、片栗粉 砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、酒、和風だしの素	
	くず汁	鶏むね肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが 青ねぎ	片栗粉	だしかつお、薄口しょうゆ 塩、酒、みりん	
21 (水)	牛乳	牛乳				682kcal 30.2g
	全粒粉パン			全粒粉パン		
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、にんにく ホールコーン	じゃがいも、サラダ油 砂糖	トマトケチャップ、トマトピューレ トマト缶、濃口しょうゆ、こしょう ウスターソース、洋風だしの素 塩、パプリカパウダー	
	グリーンサラダ		キャベツ、きゅうり	サラダ油、砂糖	りんご酢、塩、こしょう	
22 (木)	牛乳	牛乳				708kcal 27.1g
	ごはん			ごはん		
	おでん	鶏肉、厚揚げ、ちくわ	久御山町の大根 にんじん、こんにゃく	砂糖	だしかつお、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	キャベツと白菜のゆかり和え		久御山町の白菜、キャベツ		ゆかり、薄口しょうゆ、みりん	
26 (月)	牛乳	牛乳				851kcal 30.2g
	ごはん			ごはん		
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉、高野豆腐、卵	玉ねぎ、にんじん、三度豆	サラダ油、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、和風だしの素	
	豚汁	豚肉、久御山みそ、みそ	白菜、玉ねぎ、にんじん しめじ、ごぼう、青ねぎ		だしじゃこ	
27 (火)	牛乳	牛乳				744kcal 28.9g
	ごはん			ごはん		
	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス	玉ねぎ、にんじん	サラダ油、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、塩、酢	
	大根のピリ辛炒め	かつお節	久御山町の大根 こんにゃく	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、豆板醤 和風だしの素	
	水菜のすまし汁	豆腐	水菜、にんじん		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	
28 (水)	牛乳	牛乳				731kcal 29.3g
	小型パン			小型パン		
	和風スパゲティ	ベーコン、鶏ひき肉	玉ねぎ、しいたけ、しめじ えのきだけ、青ねぎ	スパゲティ、ごま油 いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 洋風だしの素、和風だしの素 ブラックペッパー、こしょう	
	切干大根の塩昆布サラダ	塩昆布	切干大根、ほうれん草 にんじん、ホールコーン	ごま油、砂糖	レモン果汁、中華だしの素 こしょう	
29 (木)	～期末テスト1日目～					

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。

### 今月の地場産

2日(金)『油揚げのみそ汁』久御山みそ  
7日(水)『米粉と豆乳のクリームシチュー』ブロッコリー  
16日(金)『白菜の酢の物』白菜

22日(木)『おでん』大根  
『キャベツと白菜のゆかり和え』白菜  
26日(月)『豚汁』久御山みそ  
27日(火)『大根のピリ辛炒め』大根

