

平成23年度2月分予定献立表 (中学校)

知立市学校給食センター

日	献立名	赤色 肉・骨になる食品	緑色 体の調子を整える食品	黄色 熱や力になる食品	エネルギー たんぱく質
1	ごはん まぐろとサツマイモのあけに だんごじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ まぐろ	にんじん だいこん ねぎ こんにやく しょうが ほうれんそう キャベツ	ごはん ごめごだんご でんぶん さつまいも あぶら さとう アーモンド	804 kcal 30.5 g
2	ごはん とうふのちゅうかに コンシユウマイ(2こ) パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり コンシユウマイ	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	824 kcal 33.4 g
3	ごはん けんちんじる いわしのかばやき こまつなとツナのにびたし せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわしのひらき まぐろあぶらづけ あぶらあげ せつぶんまめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ	ごはん でんぶん あぶら さとう	839 kcal 36.2 g
6	ごはん えのきのみそじる ひじきサラダ たまりん 卓上わふうクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ひじき	だいこん にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご コーン えだまめ	ごはん てんぷらご あぶら ドレッシング	755 kcal 21.6 g
7	ごはん はつぼうさい こうなごだんご(2こ) もやしのナムル ミニマンゴープリン	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご こうなごとうふだんご	はくさい たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう しょうが	ごはん でんぶん さとう ミニマンゴープリン	758 kcal 36.4 g
8	ハヤシライス(むぎごはん・ハヤシライス) やきウインナー(3ほん) コールスローサラダ 卓上コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ハヤシルウ オリーブオイル さとう あぶら ドレッシング	898 kcal 26.2 g
9	クロスロールパン にくだんご(2こ) ミネストローネ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ トマト みかん もも パイン	クロスロールパン マカロニ アセロラジュレ	874 kcal 29.9 g
10	ごはん さつまじる さかなのてんぷら キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ さかなのてんぷら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	ごはん さつまいも あぶら	754 kcal 22.7 g
13	ごはん なまあげのしょうがに れんこんハンバーグ さんしよくあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ	しょうが たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ れんこんハンバーグ ほうれんそう たくあん	ごはん さとう でんぶん あぶら	807 kcal 33.3 g
14	ごはん いしかりじる ハートのコロケ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ かつおぶし	はくさい にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな キャベツ	ごはん ハートのコロケ あぶら さとう	726 kcal 25.7 g
15	とんこつラーメン(ちゅうかめん・スープ) にくまん ちゅうかさサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にくまん ハム	はくさい もやし ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	ちゅうかめん はるさめ さとう ごまあぶら ドレッシング	746 kcal 30.0 g
16	ごはん いかフライのレモンに ゆばのすましじる ゆかりあえ ミニピーチゼリー	ぎゅうにゅう ゆば かまぼこ とうふ いかフライ	にんじん えのきたけ ねぎ レモン キャベツ きゅうり ゆかり	ごはん あぶら さとう ミニピーチゼリー	758 kcal 28.3 g
17	わかめごはん ちくぜんに やきししゃも(2ほん) いよかん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ししゃも	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん いよかん	わかめごはん さとう	742 kcal 30.7 g
20	ごはん じゃがいものそぼろに けんちんしのだのあんかけ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん けんちんしのだ まぐろあぶらづけ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ごま	849 kcal 29.5 g
21	スライスパン とりにくのはちみつケチャップやき オニオンスープ コーンサラダ 卓上フレンチドレッシング りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン きゅうり	スライスパン ごむぎこ はちみつ ドレッシング りんごジャム	743 kcal 31.5 g
22	ごはん にみそ えだまめサラダ れんこんのいそべあげ 卓上わふうクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ひじき	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん れんこんのいそべあげ えだまめ キャベツ コーン	ごはん さといも さとう あぶら ドレッシング	775 kcal 26.7 g
23	ごはん ごもあつやきたまご つみれじる きゅうりのこんがあえ はらじゆくドッグ	ぎゅうにゅう いわしボール とうふ ごもあつやきたまご しおこんが	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ きゅうり	ごはん はらじゆくドッグ	779 kcal 29.2 g
24	ごはん かつおのてりやき ぶたじる カラフルサラダ 卓上ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ かつおのてりやき だいすけ	だいこん こんにやく にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	ごはん さといも ドレッシング	731 kcal 33.7 g
27	ソフトめんカレーソース(ソフトめん・カレーソース) やきはんぺん かいそうサラダ 卓上あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	896 kcal 36.5 g
28	さつまいもごはん(はつがげんまいごはん・さつまいもごはんのぐ) とりにくのごまよじ なめこじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく	なめこ ねぎ あぶら しょうが しめじ	はつがげんまいごはん でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	822 kcal 34.1 g
29	ごはん さばのかつおぶしに だいこんのうまに はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん わかめ さばのかつおぶしに	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん はくさい	ごはん さとう ごま	752 kcal 30.4 g

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
献立名は主食・副菜・その他の順になっています。
牛乳は毎日つきます。

基準値

850 kcal
28.0 g

◎学校配送

愛知県の食材
(2月の予定)



キャベツ

ほうれんそう

ごまつな

にんじん

パセリ

はくさい

もやし

【保護者のみなさまへ】

給食には、そば・落花生は使用していませんが、同一製造ラインで別製品を製造しアレルギー物質が入ってしまう事が想定される食材については、アレルギー物質一覧表に記載しています。気になる方は給食センターまたは各学校にお問い合わせ下さい。