

令和6年度 2月 予定献立表



毎月19日は
ゆりはまうまいデー

今月の
地産地消の食材

こめ・ぎゅうにゅう・ふたにく・みそ・ハム・ウインナー
とりにく・あつあげ・とうふ・ちくわ・だいず・ベーコン
あぶらあげ・わかめ・こまつな・チンゲンサイ・ブロッコリー
キャベツ・だいこん・しろねぎ・らっきょう・こんにやく・えのきたけ
だけのこ・しいたけ・はくさい・しめじだけ・さつまいも・さといも

【中学校】

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐	無機質 牛乳・乳製品・卵 魚・海そう	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
3	月	ごはん	牛乳	豚みそ納豆	ハンサンスー いわしのつみれ汁	なっとう・みそ ふたにく ハム・いわし たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう だいこん しろねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま
4	火	ごはん	牛乳	豚キムチ	ABCスープ	ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ だいこん しろねぎ	こめ さつまいも さとう マカロニ	ごまあぶら あぶら ごま
5	水	ごはん	牛乳	砂丘らっきょうの ピリ辛炒め	キャベツの和え物 真だくさん汁 ブチたい焼き	とりにく かまぼこ ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが・にんにく たまねぎ・らっきょう しろねぎ・キャベツ もやし・だいこん こんにやく・ごぼう	こめ でんぶん さとう たいやき	ごまあぶら
6	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味揚げ	酢のもの とうふのすまし汁	とりにく かつおぶし とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	パプリカ こまつな にんじん	しょうが・キャベツ もやし きゅうり えのきたけ だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
7	金	ごはん	牛乳	ますのマヨ焼き	さつまいものみそ炒め 泉州キャベツのスープ	ます みそ ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	たまねぎ・しろねぎ にんにく・しょうが キャベツ・だいこん	こめ さつまいも さとう でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら
10	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き	大根の炒め物 もやしスープ	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく・しょうが だいこん・もやし だけのこ たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
12	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ	海そうサラダ カレー	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトビューレー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しょうが にんにく・りんご	こめ じゃがいも さとう	
13	木	ごはん	牛乳	あじフライ	おひたし 豚汁	あじ ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい もやし たまねぎ だいこん こんにやく	こめ こむぎ パン さとう	あぶら
14	金	ごはん	牛乳	大豆のトマト煮	マセドアンサラダ ハッピーキャロットスープ チョコカップケーキ	ふたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ・しめじだけ えだまめ・コーン しろねぎ・だいこん	こめ じゃがいも チョコケーキ	あぶら マヨネーズ
17	月	ごはん	牛乳	白身魚の カレー焼き	マカロニサラダ 野菜ポトフ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・にんにく きゅうり・えだまめ コーン・だいこん	こめ マカロニ さつまいも	マヨネーズ ドレッシング
18	火	ごはん	牛乳	四川豆腐	ナムル 泊産のわかめスープ	あつあげ ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ・たまねぎ にんにく・しょうが もやし・きゅうり だいこん・しろねぎ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
19	水	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め	白和え 湯梨浜みそ汁	ふたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パプリカ こまつな にんじん いんげん	にんにく・しょうが たまねぎ・だけのこ えだまめ・こんにやく だいこん・しろねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごま あぶら
20	木	ごはん	牛乳	ホキの 白ねぎソースかけ	たくあん和え すいとん	ホキ ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しろねぎ・きゅうり キャベツ・たくあん しいたけ・だいこん たまねぎ	こめ でんぶん さとう すいとん	あぶら ごまあぶら
21	金	ごはん	牛乳	鶏肉のごま焼き	野菜炒め 根菜のみそ汁	とりにく みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら あぶら
25	火	ゆかり ごはん	牛乳	たまご焼き	のり酢和え 大根の煮物	たまご とりにく がんも	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかしそ いんげん	キャベツ もやし きゅうり だいこん	こめ さとう	
26	水	ごはん	牛乳	コロッケ	キャベツのサラダ マーボー豆腐	ふたにく だいず・ハム とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・コーン しろねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ	こめ・さとう じゃがいも パン こむぎ でんぶん	あぶら ドレッシング ごまあぶら
27	木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き	ブロッコリーサラダ きのこ汁	さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー・きゅうり コーン・えのきたけ しめじだけ・しいたけ たまねぎ・しょうが	こめ さとう	ごま ドレッシング
28	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ	五目炒め 坦々スープ	ふたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にら パプリカ こまつな にんじん	キャベツ・たまねぎ にんにく・だけのこ しろねぎ・しいたけ もやし	こめ こむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま