



2月の給食献立表



南陽市立宮内中学校

日	献立		赤の仲間 体をつくる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1 (木)		男爵コロッケ パックソース おかか和え 豆乳キムチ鍋	牛乳・かつお節・豚肉 豆腐・豆乳	ごはん・男爵コロッケ 揚げ油	キャベツ・もやし・人参 白菜・大根・えのき・にら 葱・白菜キムチ
2 (金)		【節分給食】 ドライカレー すまし汁 豆乳プリン	牛乳・豚肉・大豆・チーズ わかめ・なると	ナン・カレールウ・サラダ油 春雨・豆乳プリン	玉葱・人参・ピーマン マッシュルーム・トマト にんにく・生姜 葱・しめじ
5 (月)		ハムチーズフライ のりマヨサラダ ABCマカロニスープ	牛乳・ハムチーズフライ ツナ・のり・ベーコン	ごはん・揚げ油・マヨネーズ ごま・マカロニ	切干大根・キャベツ・むき豆 人参・白菜・玉葱・ブロッコリー
6 (火)		筑前煮 にら玉汁 果物(ネーブル) 味付のり	牛乳・鶏肉・豆腐 卵・かつお節 味付のり	ごはん・こんにやく 里芋・サラダ油・砂糖 麩	ごぼう・人参・干し椎茸 いんげん・筍・にら ネーブル
7 (水)		鶏肉の西京焼き 磯辺和え けんちん汁	牛乳・鶏肉・のり 豆腐	ごはん・じゃが芋 こんにやく	ほうれん草・もやし 人参・ごぼう・大根・葱
8 (木)		チャブチエ わかめの味噌汁 野菜ふりかけ	牛乳・豚肉・わかめ 豆腐・かつお節	ごはん・春雨・サラダ油 ごま・ごま油・麩	もやし・人参・玉葱 ピーマン・筍・葱 しめじ・ふりかけ
9 (金)		焼きソーセージ ケチャップ&マスタード フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳・ウインナー チーズ・生クリーム	パン・サラダ油 ポターージュ マーガリン	キャベツ・むき豆・人参 コーン・ブロッコリー かぼちゃ・玉葱・パセリ
13 (火)		【宮内中学校さんのリクエストメニュー】 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 青菜とベーコンのスープ はちみつレモンゼリー	牛乳・鶏肉・海藻ミックス わかめ・ベーコン	ごはん・でんぱん・揚げ油 サラダ油 はちみつレモンゼリー	生姜・にんにく・むき豆 人参・コーン・もやし 小松菜・玉葱・しめじ
14 (水)		【バレンタイン給食】 ハヤシライス ハートのオムレツ フルーツ白玉杏仁	牛乳・豚肉・オムレツ	ごはん・じゃが芋 マーガリン・ハヤシルウ デミグラスソース 杏仁豆腐・白玉もち	玉葱・人参・トマト・にんにく マッシュルーム・グリーンピース 生姜・もも・りんご・ラフランス バナナ・みかん
15 (木)		さばの昆布醤油干し 卵の花炒り キャベツの味噌汁	牛乳・さば昆布醤油干し おから・ちくわ・豆乳 油揚げ・かつお節	ごはん・こんにやく サラダ油・じゃが芋	ごぼう・人参・葱・干し椎茸 キャベツ
16 (金)		【海産物応援給食】 ホタテの磯辺揚げ ポテトサラダ 野菜スープ いちごジャム	牛乳・ホタテ・のり ベーコン	パン・でんぱん・揚げ油 じゃが芋・マヨネーズ いちごジャム	きゅうり・玉葱・人参・むき豆 白菜・セロリ・コーン
19 (月)		春巻き 2本 小松菜のごま和え すいとん汁	牛乳・春巻き・鶏肉	ごはん・揚げ油 ごま・砂糖・すいとん	小松菜・人参・もやし ごぼう・干し椎茸・しめじ みつば
20 (火)		キーマカレー キラキラサラダ	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・大麦 じゃが芋・カレールウ マーガリン・サラダ油	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご・キャベツ むき豆・ブロッコリー
21 (水)		枝豆天 メンマの炒り煮 麻婆豆腐	牛乳・枝豆天・さつま揚げ 豆腐・豚肉	ごはん・こんにやく ごま油・ごま・サラダ油 でんぱん	メンマ・いんげん・人参 葱・にら・生姜・にんにく 干し椎茸
22 (木)		ハンバーグケチャップソースがけ 白いんげんペーストのサラダ 小松菜とベーコンのスープ	牛乳・ハンバーグ チーズ・白いんげん豆 ベーコン	ごはん・砂糖 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ・マロニー	人参・コーン・きゅうり 小松菜・玉葱・しめじ
26 (月)		中華丼 もずくの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・もずく・豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぱん	玉葱・白菜・筍・人参 干し椎茸・絹さや・えのき 葱・オレンジ
27 (火)		【沖郷中学校さんのリクエストメニュー】 ピラフ ささみのレモン風味揚げ 茹でキャベツ添え 春雨スープ プリン	牛乳・鶏肉・ハム なると・豆腐・かつお節	ごはん・でんぱん・揚げ油 砂糖・春雨・プリン	人参・コーン・赤ピーマン グリーンピース・生姜・にんにく レモン・キャベツ・えのき 葱
28 (水)		【雪若丸給食】 厚焼き卵 カレー金平 肉じゃが	牛乳・厚焼き卵 さつま揚げ・豚肉 高野豆腐	ごはん・サラダ油・砂糖 じゃが芋・こんにやく	ごぼう・人参・ピーマン 筍・玉葱・絹さや
29 (木)		揚げ里芋のそぼろ和え 白菜の味噌汁 青じそ納豆	牛乳・豚肉・かつお節 青じそ納豆	ごはん・里芋・揚げ油 砂糖・でんぱん・麩	玉葱・人参・むき豆・白菜

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。