



# 献立表



2021年 2月

新宮市立熊野川中学校

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	1人分 - たんぱく質
1月	ご飯			精白米		908 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ		豚ひき肉 たまご	パン粉 かたくり粉 サラダ油 三温糖	玉ねぎ	33.2 g
	キャベツ				キャベツ	
	切り干し大根の炒め煮		鶏肉 油揚げ	三温糖	切干しだいこん にんじん	
2火	～節分メニュー～ まき寿司		たまご かに風味かまぼこ つな 焼きのり	精白米 上白糖 マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ	828 kcal
	そうめん汁		かまぼこ	そうめん	ほうれんそう	32.1 g
	節分豆		大豆			
3水	ご飯			精白米		711 kcal
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉		しょうが 梅干し	29.0 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな にんじん	
	糸こんにふ炒め煮		糸こんにふ 平天	こんにやく サラダ油 三温糖 いらこま	にんじん ごぼう	
4木	ご飯			精白米		709 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 糸こんにやく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	22.2 g
	ひじきのサラダ		干ひじき ちくわ	上白糖 ごま油	キャベツ えのき	
5金	～給食委員さんが考えたメニュー～ ご飯			精白米		905 kcal
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ	サラダ油 三温糖 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	30.9 g
	春雨サラダ		ハム	はるさめ 上白糖 ごま油	にんじん きゅうり	
	大学芋			さつまいも サラダ油 三温糖 黒ごま		
8月	ご飯			精白米		687 kcal
	鮭の西京焼き (小学校リクエストメニュー)		鮭 みそ	上白糖		37.1 g
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	ごま	きゅうり もやし	
	かきたま汁		たまご 豆腐	かたくり粉	えのき ねぎ	
9火	ご飯			精白米		770 kcal
	マーボ豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	三温糖 サラダ油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ ねぎ にんじん いら	37.0 g
	パンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
10水	ご飯			精白米		823 kcal
	鶏肉の梅酢揚げ		鶏肉	かたくり粉 サラダ油		30.4 g
	こまつなのごまあえ			上白糖 ごま	こまつな もやし	
	大根のみそ汁		油揚げ みそ		大根 えのき ねぎ	
12金	～バレンタインメニュー～ チキンライス		鶏肉	精白米 サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん グリンピース	911 kcal
	ごぼうサラダ		つな ちくわ	マヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ	30.0 g
	チョコレートケーキ		たまご	チョコレート 上白糖 バター 小麦粉		



# 献立表



2021年 2月

新宮市立熊野川中学校

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	1人分 - たんぱく質
15 月	揚げパン (西しょうまくん・仲さくらさんリクエスト)			コッパン 上白糖 サラダ油		885 kcal
	ブロッコリーのグラタン		えび 鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ サラダ油 バター 小麦粉	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	32.1 g
	フレンチサラダ			上白糖 サラダ油	キャベツ きゅうり りんご にんじん	
16 火	ご飯			精白米		762 kcal
	大根と鶏肉のこってり煮		鶏肉 厚揚げ	こんにゃく ごま油 三温糖	大根 にんじん ねぎ しょうが	28.0 g
	ほうれん草とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん	
17 水	鶏ごぼうご飯		鶏ひき肉 油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん	823 kcal
	ちくわのかき揚げ		ちくわ たまご	小麦粉 上白糖 サラダ油	玉ねぎ	27.2 g
	豆腐とわかめのすまし汁		豆腐 わかめ		はくさい えのき ねぎ	
18 木	ご飯			精白米		803 kcal
	厚揚げと野菜のあんかけ		厚揚げ 豚肉	三温糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん えのき しめじ いんげん しょうが	30.4 g
	スパゲティツナサラダ		つな	スパゲティー マヨネーズ	りんご にんじん きゅうり キャベツ	
19 金	ご飯			精白米		718 kcal
	焼きシシャモ		ししゃも			40.0 g
	豚肉とインゲンの炒め煮		豚肉	サラダ油 三温糖	しょうが ねぎ いんげん にんにく	
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ		はくさい えのき しめじ ねぎ	
22 月	ご飯			精白米		667 kcal
	塩鮭		鮭			31.5 g
	ゴマあえ			いりごま 三温糖	ほうれんそう はくさい	
	ひじきの炒め煮		干ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 青ピーマン	
24 水	セレクトカレー (中3 松本大樫くんリクエスト)		豚肉 たまご エビ	精白米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 サラダ油	玉ねぎ にんじん	947 kcal
	フルーツパンチ (中3 上野光慶さん他3名リクエスト)			上白糖	もも みかん パイン バナナ	27.6 g
25 木	ご飯			精白米		847 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉	しょうが キャベツ 玉ねぎ	32.9 g
	ポテトサラダ (中3 長谷部舞さんリクエスト)		ハム	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんじん きゅうり	
26 金	～給食委員さんが考えたメニュー～ キムチチャーハン (中3 峯園なのかささんリクエスト)		豚肉	精白米 三温糖 サラダ油 ごま油	キムチ にんじん ねぎ にんにく	773 kcal
	餃子スープ			ぎょうざ ごま油 はるさめ	はくさい しめじ にんじん ねぎ	26.0 g

★給食費引き落としは、2月25日になっています。材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。