

2024年 2月



# 献立表



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 木	ご飯	○		米		700 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			33.5 g
	ふた肉といんげんの炒め煮		ふた肉	サラダ油 さとう	しょうが ねぎ いんげん にんにく	
	みそ汁		みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん	
2 金	～節分給食～ ちらし寿司	○	高野豆腐 あげ つな たまご	米 さとう こんにゃく	にんじん たけのこ ごぼう いんげん 干しいだけ	705 kcal
	そうめん汁			そうめん さとう	ほうれん草	28.0 g
	節分豆		大豆			
5 月	☆カレーライス	○	ふた肉	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース	825 kcal
	☆フルーツポンチ			さとう	もも みかん パイン バナナ いちご	31.5 g
6 火	ご飯	○		米		800 kcal
	親子煮		とり肉 たまご	さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	31.5 g
	スパゲティーサラダ		ハム	スパゲティー マヨネーズ さとう	りんご きゅうり きゃべつ	
7 水	肉丼	○	ふた肉	米 さとう しらたき	にんじん たまねぎ	670 kcal
	えだまめとつなのサラダ		つな	さとう ごま油	えだまめ きゃべつ	25.2 g
8 木	ご飯	○		米		690 kcal
	とり肉のパン粉焼き		とり肉	パン粉		28.5 g
	ちくわときゅうりのごま和え		ちくわ	ごま さとう	きゅうり もやし	
	けんちん煮		とうふ	こんにゃく さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
9 金	☆キムチチャーハン	○	ふた肉	米 さとう サラダ油 ごま油	キムチ にんじん ねぎ	630 kcal
	ワンタンスープ		とり肉	ワンタンの皮 ごま油	もやし ちんげんさい しめじ	23.5 g
	☆プリン			プリンの素		
12 祝	建国記念の日振替休日					
13 火	ご飯	○		米		740 kcal
	とり肉と大根のこってり煮		とり肉 あつあげ	こんにゃく さとう ごま油	だいこん にんじん ねぎ しょうが	27.0 g
	ほうれん草とつなのサラダ		つな	ごま油	ほうれん草 きゃべつ	
14 水	～バレンタイン給食～ エビピラフ	○	えび	米 バター サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	940 kcal
	かぼちゃスープ		ベーコン 牛乳	パンクンスープの素	かぼちゃ たまねぎ	24.2 g
	チョコレートケーキ		たまご	さとう 小麦粉 チョコレート バター		
15 木	ご飯	○		米		700 kcal
	塩鮭		塩鮭			33.5 g
	きゅうりもみ			さとう	きゅうり きゃべつ	
	五目豆		大豆 ひじき あげ とり肉	こんにゃく さとう	にんじん ごぼう	
16 金	ご飯	○		米		867 kcal
	きゃべつミンチカツ		豚ひき肉	小麦粉 サラダ油	きゃべつ	28.0 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	さとう	ブロッコリー とうもろこし	
	塩ちゃんこ汁		ふた肉	中華めん ごま ごま油	はくさい もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが	

\*材料や都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯			米		690 kcal
----	--	--	---	--	----------

2024年 2月



# 献立表



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
19月	ちくさ焼き	○	たまご とりひき肉	さとう	にんじん 干しいたけ	30.0 g
	はくさいの昆布和え		こんぶ	ごま	はくさい こまつな もやし	
	切り干し大根のにももの		とり肉 あげ	さとう	切り干し大根 にんじん	
20火	ご飯	○		米		828 kcal
	とり肉のマーマレード焼き		とり肉		マーマレード	25.5 g
	ポテトサラダ			じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	
	コンソメスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	
21水	ご飯	○		米		625 kcal
	肉豆腐		ふた肉 とうふ	さとう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ねぎ	24.9 g
	平天のナムル		平天	ごま油 さとう	もやし にんじん きゅうり	
22木	ご飯	○		米		740 kcal
	酢豚		ふた肉	かたくり粉 サラダ油 じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ピーマン	24.2 g
	きゃべつ				きゃべつ	
	ほうれん草のかきたま汁		たまご		ほうれん草 ねぎ	
23祝	天皇誕生日					
26月	ご飯	○		米		700 kcal
	マーボ大根		とうふ みそ 豚き肉	さとう かたくり粉 ごま油	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	25.7 g
	☆春雨サラダ		ハム たまご	サラダ油 はるさめ さとう	きゃべつ きゅうり	
27火	ご飯	○		米		762 kcal
	さかなの照り焼き		さかな切り身	さとう マヨネーズ		31.7 g
	はくさいとほうれん草のおひたし		かつお節	さとう	ほうれん草 はくさい	
	たまねぎのみそ汁		みそ わかめ あげ		にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	
28水	ご飯	○		米		781 kcal
	肉じゃが		ふた肉	じゃがいも さとう こんにゃく サラダ油	たまねぎ にんじん いんげん	23.5 g
	大根とつなのサラダ		つな	マヨネーズ	だいこん きゅうり	
29木	ご飯	○		米		725 kcal
	とり肉の梅肉焼き		とり肉		梅干し しょうが	33.3 g
	いんげんのごま和え		ちくわ	ごま さとう	いんげん	
	高野の卵とじ		高野豆腐 たまご	さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	

2月・3月はリクエスト給食で



**小学校**  
 1位 ハンバーガー  
 2位 フライドポテト  
 3位 パン(揚げパン、ピザトースト)

**中学校**  
 1位 ハンバーガー  
 2位 トリニータ丼  
 3位 キムチチャーハン

たくさんのご要望ありがとうございました。3位までに入っていないメニューや、中学3年生のご要望を取り入れながら献立を考えました。小学生、中学生の1位は、ハンバーガーでした。3月に予定しています。また、3位までに入っていないメニューや、中学3年生のご要望を取り入れて2・3月の献立を作成しました。☆がついてるのご要望あったメニューです。楽しみにしてくださいね！