



献立だより



裾野市立学校給食センター
(055)992-6868

今月の目標「病気に負けない体をつくろう」

中学校

日曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギーたんぱく質	備考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2月	ごはん					米		801Kcal 28.6g 	入試頑張って! 3年生!
	牛乳	牛乳							
	チキンカツ		鶏肉			パン粉・小麦粉	油		
	くきわかめの炒め物	くきわかめ	豚肉・さつま揚げ	にんじん		こんにゃく・砂糖	油		
	白玉団子汁		鶏肉	にんじん・こまつな	だいこん	白玉粉・でん粉			
い〜よかんゼリー				いよかん	砂糖				
3月	ピザトースト	チーズ	ウインナー	ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく	パン	油	748Kcal 35.3g 	節分献立 東・西 深良・富岡 須山 3年生
	牛乳	牛乳							
	いわしのマリネ		いわし	パセリ	たまねぎ	でん粉・砂糖	油		
	野菜スープ		鶏肉	にんじん	キャベツ・コーン	じゃがいも	油		
	節分豆		大豆						
4月	ごはん					米		772Kcal 26.9g	東・西 深良・富岡 須山 3年生
	牛乳	牛乳							
	手作りコロッケ		豚肉		たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	油		
	ゆでキャベツ				キャベツ	パン粉			
	関東煮	こんぶ	ちくわ・豆腐 うずら卵	にんじん さやいんげん	だいこん	さといも こんにゃく・砂糖			
5月	マーガリン入りロールパン					パン・砂糖	マーガリン	864Kcal 31.0g	
	牛乳	牛乳							
	パンネのトマトソースがらめ		豚肉・大豆	トマト ほうれんそう	たまねぎ・にんにく	ペンネ・小麦粉 砂糖	油		
	はくさいのクリーム煮	牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ・はくさい	じゃがいも・小麦粉	油		
	麦ごはん					米・麦			
6月	カレー		鶏肉・大豆	にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・小麦粉	油	785Kcal 29.5g	希望献立 カレー
	牛乳	牛乳							
	ツナと野菜のソテー		かつお	にんじん ほうれんそう	キャベツ・コーン にんにく		油		
	ごはん					米			
	牛乳	牛乳							
9月	鶏肉のから揚げ		鶏肉		しょうが	でん粉	油	823Kcal 28.4g	希望献立 鶏肉のから揚げ クレープ
	野菜の炒め物			こまつな・にんじん	もやし・しょうが	油			
	みそ汁	わかめ	豆腐・油揚げ・みそ		たまねぎ・だいこん えのきたけ				
	チョコクレープ		豆乳			砂糖・米粉・水あめ	ココア・油		
	みそラーメン 中華めん					中華めん			
10月	みそラーメンスープ	わかめ	豚肉・かまぼこ みそ	にんじん	キャベツ・たまねぎ コーン・根深ねぎ にんにく・しょうが		ごま油・油	792Kcal 30.4g	希望献立 もやしのナムル
	牛乳	牛乳							
	春巻き		豚肉	にんじん	キャベツ・たまねぎ	でん粉・はるさめ 小麦粉・水あめ	油		
	もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油		
	11月	建国記念の日							
12月	メロンパン		卵			パン・砂糖		817Kcal 29.1g	希望献立 メロンパン ハンバーグ マッシュポテト
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ		鶏肉・豚肉	トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖・でん粉	油		
	マッシュポテト			パセリ		じゃがいも	バター・クリーム		
	ミネストローネ		ウインナー	にんじん・トマト ほうれんそう	キャベツ・たまねぎ	マカロニ・砂糖	油		
13月	ごはん					米		749Kcal 32.7g	今月の 地場産の 野菜・果物
	牛乳	牛乳							
	さわらの南部焼き		さわら		にんにく	砂糖	ごま・ごま油		
	野菜のおかか炒め		かつお節	にんじん・こまつな	もやし		油		
	ほうとう汁		鶏肉・油揚げ・みそ	かぼちゃ・にんじん	だいこん・根深ねぎ	ほうとう			
16月	ごはん					米		748Kcal 30.0g	・にんじん ・根深ねぎ ・だいこん ・はくさい
	牛乳	牛乳							
	マーボーだいこん		豚肉・豆腐 大豆・みそ	にんじん	たけのこ・たまねぎ だいこん・根深ねぎ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油		
	ビーフソテー		鶏肉	にんじん ほうれんそう	もやし・コーン・にんにく	ビーフ	油・ごま油		
	黒糖入り角型食パン					パン・黒砂糖			
17月	牛乳	牛乳						751Kcal 26.8g	
	トマトミートオムレツ		卵・鶏肉	トマト	たまねぎ		油		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・コーン		イタリアドレッシング		
	ミートボールシチュー		鶏肉・豚肉・大豆	にんじん	たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でん粉 小麦粉・水あめ	油		

