



# 武雄北中学校 給食献立予定表(2/3~14まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
3 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			812
	いわしの梅煮	いわしの梅煮		昨日2日は「節分」でした。福が来るように願って食べましょう!			マヨネーズ		35.0
	キャベツとたまごの炒めもの	卵 ツナ かつお節(だし)		にんじん チンゲン菜	キャベツ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ	25.2
	肉だんご入りみそ汁	鶏ひき肉 みそ 豚ひき肉 油揚げ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう	かたくり粉		みりん 酒 しょうゆ	2.2
	節分豆	節分豆							
4 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	705
	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	白菜 しいたけ 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	26.5
	ほうれん草のごま和え	ちくわ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	18.3
	りんご				りんご				1.9
5 水	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳	バジル		パン 砂糖	油	塩	787
	チキンのガーリックソテー	鶏肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく		オリーブ油	コンソメ 酒 塩	31.9
	ブロッコリーとコーンの クリームスープ	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ とうもろこし	マカロニ	油	塩 こしょう 酒 ルウ コンソメ	31.2 2.9
6 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳	「のりの日」「のり」にまいてたべましょう!!			ご飯		821
	手巻き寿司	卵焼き ツナ			きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	32.8
	寄せ鍋	豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 えのき 大根	マロニー	油	塩 しょうゆ 酒	29.2
	納豆 / 手巻きのり	納豆	のり						2.0
7 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	808
	チキン南蛮	鶏肉 卵		パセリ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 かたくり粉	油 マヨネーズ	しょうゆ 酒 酢	28.4
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ	29.1
	チンゲン菜のピリ辛スープ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ きくらげ	春雨	油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
10 月	キムチチャーハン / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ねぎ	白菜キムチ	ご飯	油	しょうゆ 酒 中華だし	767
	れんこん入り酢豚	豚肉		ピーマン にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん しいたけ	ご飯 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ みりん	30.3 24.6
	ふわたまキャベツスープ	卵 豆腐		にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	パン粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
11 火	建 国 記 念 の 日								
12 水	給食なし(3年生お祝い給食)								
13 木	給食なし								
14 金	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳			ご飯		ふりかけ	776
	カレーうどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	油	カレールウ 酒 みりん しょうゆ	25.1
	ごま酢和え	錦糸卵		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	20.7
	いよかん				いよかん				2.8



# 武雄北中学校 給食献立予定表(2/17~28まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類			
17 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			771	
	白身魚の磯香フライ	白身魚の磯香フライ					油	酢 しょうゆ	27.1	
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	23.1	
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう				2.0	
18 火	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳	世界の味めぐり ~モンゴル~		ご飯		しょうゆ 酒	775	
	ポーズ風(モンゴル蒸し餃子)	豚ひき肉			玉ねぎ にんにく	ギョーザの皮 かたくり粉		塩 こしょう	29.1	
	もやしの甘辛炒め	牛肉		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩	21.3	
	じゃが野菜スープ	豚肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ	2.3	
19 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	ピーマン	玉ねぎ	パン		コンソメ ソース 塩	864	
	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ	にんじん	マッシュルーム にんにく	スパゲティ	バター	ケチャップ こしょう	32.4	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		ドレッシング	28.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.4	
20 木	ご飯 / 牛乳	鶏肉 うずらの卵	/牛乳			ご飯		塩 みりん	734	
	おでん風煮	ちくわ 厚揚げ	昆布(だし)	にんじん	大根	里芋 砂糖 こんにゃく		しょうゆ 酒	30.7	
	しそひじき和え	かつお節(だし)	ひじき	にんじん チンゲン菜	きゅうり えのき 白菜 しそ	砂糖		しょうゆ	19.6	
	みそ豆	大豆 みそ				かたくり粉 砂糖	油	みりん しょうゆ	1.6	
21 金	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレールウ ケチャップ	802	
	佐賀牛カレー	牛肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 砂糖	バター	ソース ピューレ	24.8	
	水菜とれんこんのサラダ	ハム みそ		にんじん 水菜	れんこん レタス にんにく	砂糖	ごま油 ごま	豆板醤 しょうゆ 酢	23.5	
	いちご	<b>「JAさが みどり地区農政協議会」さんより佐賀牛をいただきました!!</b>					いちご			2.9
24 月	振替休日									
25 火	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉 豆腐	/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酢	804	
	和風おろしハンバーグ	豚ひき肉 卵			玉ねぎ 大根	パン粉 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん	32.8	
	いんげんと春雨の炒めもの	豚肉	煮干し(だし)	にんじん いんげん	キャベツ	春雨	油	塩 こしょう	25.8	
	わかめと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 白菜			しょうゆ 酒	2.7	
26 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		コンソメ 酒	743	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	マカロニ 薄力粉	バター	塩 こしょう	32.1	
	枝豆サラダ	ツナ		にんじん 枝豆	きゅうり 大根			ドレッシング	28.4	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.2	
27 木	かしわめし / 牛乳	鶏肉 油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう	ご飯 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 みりん	727	
	豚肉と根菜の香味炒め	豚肉		にんじん	れんこん しょうが	砂糖	油	しょうゆ 塩	30.5	
		卵 かまぼこ		こねぎ	しいたけ 玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	酢 酒	19.8	
	かきたま汁	かつお節(だし)	昆布(だし)	ほうれん草	大根 玉ねぎ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.9	
28 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	767	
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 小麦粉 かたくり粉	油	酒 みりん	30.9	
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 塩 みりん	24.3	
	豚もやし汁	厚揚げ 豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ		油	酒 塩 しょうゆ	2.2	