

平成 20 年
選択制・中学校給食

2月のメニュー

京都市立中学校長会・京都市教育委員会

3月分を一括して申し込まれる3年生は、裏面3月の献立をご覧ください。

ごはん (392kcal 麦ごはん 389kcal)
牛乳 (138kcal)

麦ごはんは新メニュー、はスプーンがあると食べやすい日を示しています。

ご家庭でのお弁当作りにこの献立表をご活用ください。

行事 menu

1日金 節分
いわし 鰯のかば焼き
鰯を食べやすくかば焼きにしました。

ツナとごぼうの卵とじ

12日火

21日木 節分
フルーツカスタード

20日水
手作りのカスタードクリームにフルーツをトッピングしました。

14日木
野菜のツナタルソース
酢豚を鶏肉でアレンジしました！

節分 menu

1日金 鰯のかば焼き

- だし巻き卵
- キャベツのツナマヨサラダ
- 酢の物
- きのこの佃煮
- ブロッコリーのおかか煮
- いわし

4日月 ささみフライ

- 野菜のチーズ焼
- 卵とコーンのバター炒め
- 茎わかめのきんぴら
- ソーセージと野菜の炒めナムル

5日火 鰻の竜田揚げ

- ふろふき大根
- ひじきの煮物
- 金時煮豆
- 小松菜としらすの煮浸し

6日水 筑前煮

- 芽キャベツの炒め煮
- いかの天ぷら
- かぶのスープ煮
- きゅうりのピクルス
- 目玉焼き

7日木 えび玉

- 春巻
- 肉しゅうまい
- ほうれん草としめじの煮浸し
- 大根の甘酢煮

8日金 回鍋肉

- さつまいもと昆布の煮物
- わかめとちくわのさっと煮
- アーモンドフィッシュ
- 餃子

12日火 タンドリーチキン

- ツナとごぼうの卵とじ
- ほうれん草とコーンのソティ
- 昆布豆
- もやし炒め

13日水 えびまヨ

- 春雨の炒め物
- さつまいものフルーツきんとん
- にんじんのきんぴら
- キャベツとコーンのソティ

14日木 カレーコロッケ

- 野菜のツナタルソース
- カリカリ揚げ
- きゅうりの土佐煮
- スパゲティナポリタン

15日金 鶏肉のアジアンソース

- 野菜のスープ煮
- きんぴらごぼう
- あから
- カラフルソティ

18日月 煮込みハンバーグ

- パスタ入りソティ
- ほうれん草と卵のソティ
- パイナップル (缶)
- こぶきいも

19日火 鯖の味噌煮

- かき揚げ
- 白菜のゆず風味
- みたらしだんご
- 小松菜のさっと煮

20日水 酢 鶏

- 炒めビーフン
- ごぼうの甘辛煮
- 白花豆
- うずら卵の炒り煮

祝卒業 menu

21日木 カレー

- ヒレカツ
- サイコロサラダ
- フルーツカスタード
- 和風ピクルス

22日金 みそおでん

- 秋刀魚の照り焼き
- キャベツの煮浸し
- にんじんのマスタードあえ
- れんこんの天ぷら

25日月 あなご丼

- 高野豆腐と野菜の煮物
- 白菜の煮付け
- 切干大根の三杯酢
- アスパラ添え

26日火 精進揚げ

- 肉じゃが
- 信田巻
- 五目煮豆
- ブロッコリーのごま煮

27日水 鮭のチーズパン粉焼

- 厚揚げのきのこあんかけ
- ふきと筍の土佐煮
- みかん (缶)
- キャベツとコーンのソティ

28日木 ローストポーク

- がんもどきの炊き合わせ
- 青菜ときのこの煮浸し
- 黄桃 (缶)
- 三色炒めサラダ

29日金 ビビンバ

- かぼちゃの煮付け
- 餃子
- 白菜の柔らか煮
- 炒りじゃこ