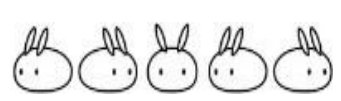
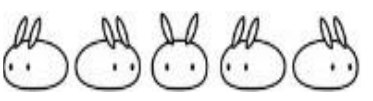






令和6年2月予定献立表



鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
木	しょうゆラーメン	ちゅうかめん にんにく ぶた肉 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし コーン ほうれんそう わかめ ごま油 酒 ラーメンスープ チキンブイヨン がらスープ こしょう	497	18.1	20.4	1.6
	やさしいチップス	つるくびかぼちゃ ヤーコン さつまいも 油	617	22.6	22.5	2.0
	おこめのタルト	おこめのタルト	749	27.7	25.7	2.7
金	こくとうパン / ぶくまめ	こくとうパン / ぶくまめ	516	25.3	20.9	1.9
	いわしメンチカツ	いわしメンチカツ 油	615	29.3	23.7	2.5
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり にんじん ハム ごまドレッシング 白ごま	817	37.6	30.1	3.4
5月	ごはん	こめ	478	19.6	17.9	1.5
	チキンカツ	チキンカツ 油	600	22.7	19.3	1.9
	れいしやぶサラダ	ぶた肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン 白ごま ドレッシング	790	28.0	22.9	2.4
6火	ごはん	こめ	519	23.7	21.2	1.7
	さばのみそ煮	さば 酒 しょうゆ みりん さとう みそ	650	28.2	22.6	2.2
	きんぴらごぼう	とり肉 ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ごま だし 酒 ごま油 さとう しょうゆ みりん	874	36.4	28.9	2.6
7水	ごはん	こめ	453	18.9	16.5	1.4
	とんかつ	とんかつ 油 ソース	607	24.4	19.7	1.8
	チーズサラダ	チーズ キャベツ コーン にんじん 油 塩 こしょう しょうゆ さとう 酢 ドレッシング	768	28.5	22.0	2.2
8木	ごはん	こめ	506	22.1	20.2	1.6
	ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ にんにく 油 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモンかじゅう	634	25.6	22.3	2.0
	ポテトサラダ	ベーコン ジャがいも キャベツ きゅうり にんじん 塩 こしょう 酢 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	859	33.6	28.0	2.5
9金	たまごスープ	たまご とり肉 にんじん 玉ねぎ とうふ こまつな 油 酒 コソメ スープストック しょうゆ 塩 かたくりこ こしょう	491	20.8	21.3	1.4
	ココアあげパン	コッペパン ココア グラニューとう さとう 油	652	26.0	27.1	1.8
	きゃべつとコーンのソテー	ウインナー キャベツ しめじ コーン 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	838	32.4	33.7	2.3
12月	ふゆやさいのシチュー / ジョア	とり肉 にんじん 玉ねぎ ジャがいも はくさい クリームコーン 牛乳 カリフラワー ブロッコリー 油 塩 ワイン スープストック ベジメメルソース だしふんにゅう こしょう / ジョア				
	 建 国 記 念 日 振 替 休 日 					
	ごはん	こめ	452	20.3	17.2	1.9
13火	こもちししゃもフライ	こもちししゃもフライ 油	650	27.6	24.0	2.9
	なっとうあえ	なっとう こまつな にんじん キャベツ たくあん しょうゆ ごま のり	812	32.6	26.1	3.3
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ えのき 油あげ 長ねぎ わかめ だし みそ				
14水	ごはん / チョコクレープ	こめ / チョコクレープ	541	20.7	18.9	1.4
	ハートハンバーグ	ハートハンバーグ えのき 油 デミグラスソース ケチャップ ソース さとう	656	23.8	19.7	1.7
	きゃべつときゅうりのサラダ	ハム キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング	855	30.6	22.9	2.2
15木	ABCスープ	とり肉 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン チキンブイヨン しょうゆ スープストック コンソメ 塩 こしょう	462	23.1	17.5	1.9
	ごはん	こめ	596	28.1	20.1	2.3
	とりからあげ	とり肉 酒 にんにく しょうが 塩こうじ しょうゆ かたくりこ 油	754	32.5	21.6	2.9
16金	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん かいふく にんにく ごま さとう 油 しょうゆ 酢 ごま油	528	32.5	28.1	1.5
	だいこんととうふのみそ汁	えのき だいこん とうふ 油あげ こまつな だし みそ	606	36.9	32.0	1.9
	なのはなスープパスタ	ベーコン にんじん 玉ねぎ とり肉 マッシュルーム なばな スパゲティ しょうゆ ワイン 油 スープストック コンソメ 塩	747	30.3	39.8	2.5
19月	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ 油	484	24.0	17.7	1.6
	こまつなとコーンのソテー	ウインナー こまつな コーン 油 塩 こしょう コンソメ	622	27.9	20.5	2.1
	スイートポテト	スイートポテト	828	36.4	24.5	2.7
20火	ごはん	こめ	490	13.4	6.5	1.4
	ほきさらさあげ	ほき 塩 かたくりこ カレーこ 油	627	16.3	8.0	1.7
	あつあげのそぼろ煮	ぶた肉 しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん あつあげ えだまめ 酒 さとう しょうゆ だし かたくりこ	830	20.4	10.2	2.2
21水	かぶとなめこのみそ汁	じゃがいも なめこ 長ねぎ だし みそ				
	なのはなカレー	こめ むぎ とり肉 ワイン 油 しょうが にんにく ジャがいも 玉ねぎ なばな にんじん しょうゆ ソース ケチャップ チャツネ りんご ローストオニオン カレールー	477	19.0	15.3	1.4
	フルーツポンチ	パイナップル もも みかん カクテルゼリー	600	22.6	17.0	1.6
22木	ごはん	こめ	801	28.4	20.1	1.9
	ココロク	ココロク				
	イタリアンサラダ	きゃべつ きゅうり にんじん スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー コーン ドレッシング				
23金	ポトフ	とり肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ジャがいも キャベツ ブロッコリー 酒 味噌 しょうゆ 塩 こしょう	464	18.0	12.2	1.4
	やさしいあんかけどん	こめ むぎ ぶた肉 にんにく しょうが 酒 かたくりこ にんじん はくさい ほししいたけ えだまめ もやし がらスープ ごま油 はっほうさいソース 油	601	22.3	13.7	1.8
	トックスープ	とり肉 ほうれんそう 長ねぎ ほししいたけ トック がらスープ 酒 ごま ごま油 塩 こしょう しょうゆ	772	27.7	15.3	2.2
26月	アップルゼリー	アップルゼリー				
	 天 皇 誕 生 日 					
	ごはん / ジョア	こめ / ジョア	505	31.1	15.6	1.6
27火	とり肉マーメレードやき	とり肉 しょうが にんにく しょうゆ オレンジマーメレード	653	38.3	17.9	2.1
	ビビンバふういため	ぶた肉 長ねぎ にんにく にんじん もやし たらこ ごま ごま油 トウバンジャン さとう しょうゆ	852	47.2	20.8	2.6
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず しょうゆ 酒 さとう しょうが にんにく 油 にんじん 玉ねぎ たらこ ほししいたけ みそ かつお ごま油 がらスープ かたくりこ				
28水	ごはん	こめ	481	16.4	14.9	1.4
	ハヤシライス	こめ 麦 ぶた肉 にんじん 玉ねぎ セロリー ジャがいも しめじ 油 ワイン こしょう コンソメ ハヤシルー デミグラスソース ソース トマトピューレ	602	19.3	17.2	1.8
	コールスロー	キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	775	23.6	20.0	2.3
29木	オレンジ	オレンジ				
	ごはん	こめ	454	22.5	16.1	1.6
	すすきのねぎソースかけ	すすき かたくり粉 油 長ねぎ さとう 酢 しょうゆ 酒 しょうが にんにく ごま油	593	27.6	18.6	2.2
29月	きりほしだいこんのいり煮	油あげ にんじん ぶた肉 いんげん きりほしだいこん ひじき ほししいたけ ごま 油 酒 しょうゆ さとう だし	777	33.7	21.8	2.7
	肉だんごとはくさいのスープ	もやし にんじん 玉ねぎ 肉だんご はくさい スープストック チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ				
	ごはん	こめ	445	18.8	15.6	1.4
30金	しゅうまい	肉しゅうまい	634	24.6	21.4	1.9
	チンジャオロースー	ぶた肉 にんにく しょうが 酒 ごま油 ピーマン たけのこ にんじん 玉ねぎ オイスターソース かたくりこ	788	29.4	22.8	2.3
	はるさめスープ	とり肉 にんじん しょうが もやし 長ねぎ ほししいたけ はるさめ コーン こまつな えのき がらスープ ごま油 塩 酒 しょうゆ				

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。



学校給食
摂取基準

栄養表示は上から
幼・小・中の順で
記載しています。

490
650
830

159~245
21.1~32.5
26.9~41.5

10.8~16.3
14.4~21.6
18.4~27.6

1.5未満
2.0未満
2.5未満