

令和6年度

2月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日 曜	献立名			血や肉、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	I材料 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
3月	鶏ごぼうごはん	MILK	さつまいもみそ汁 いわしの梅煮 黒糖福豆	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし 大豆	にんじん ごぼう いんげん ショウガ 梅 しそ 玉ねぎ 小松菜	米 さとう 油 さつまいも 小麦粉 もち米	599	24.9
4火	ごはん	MILK	たまごスープ 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉 さつまいも	にんじん 白菜 ショウガ こんにゃく いんげん きりぼしだいこん	米 片栗粉 油 さとう ごま油	628	27.8
5水	ココア揚げパン	MILK	わんたんスープ 豆腐入りウィンナー(2本) コーンポテトカレー味	牛乳 鶏肉 豆腐入りウィンナー	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ ショウガ コーン パセリ	パン 油 ミルクココア わんたん じゃが芋 さとう マーガリン	630	24.7
6木	ごはん	MILK	厚揚げのみそ炒め コーン焼売(2こ) もやしの中華和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ショウガ コーン もやし きゅうり	米 さとう 油 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま	622	26.6
7金	地粉うどん	MILK	しっぽううどん汁 きなこ団子(5こ) ごま酢和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ きなこ ツナ	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 杮ツ竹 小松菜 白菜 コーン	地粉うどん 油 白玉団子 さとう ごま	636	26.1
10月	麦ごはん	MILK	ピビンバの具 白菜と春雨のスープ いかフライ	牛乳 豚肉 たまご みそ 鶏肉 いか	にんじん もやし ほうれん草 コンクヨウカ 白菜 長ねぎ 杮ツ竹	米 大麦 油 さとう ごま油 春雨 小麦粉 パン粉	607	25.0
12水	ツイストパン	MILK	ポークビーンズ コールスローサラダ サイダーゼリーポンチ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト コンク キャベツ コーン ぶどう レモン みかん	パン じゃが芋 オリーブ油 さとう サイダー ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	625	22.9
13木	ごはん	MILK	玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ テミグラス風ソース マカロニツナサラダ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 ツナ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん	米 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	660	24.6
14金	塩味ピラフ	MILK	ハートのコロック スタミナサラダ フレンスクレープ(チョコ)	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ レタス きゅうり	米 油 オリーブ油 さつまいも じゃが芋 小麦粉 パン粉 米粉 さとう ごま油	670	22.5
17月	ごはん	MILK	豆腐の中華煮 焼きぎょうざ(2こ) からし和え	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 杮ツ竹 コンクヨウカ ニラ 小松菜 もやし	米 さとう ごま油 油 片栗粉 小麦粉	614	26.1
18火	ごはん	MILK	大根のみそ汁 手作りトンカツ パックソース ひじききんぴら	牛乳 油揚げ みそ ワカメ 豚肉 鶏肉 ちくわ ひじき	にんじん 大根 長ねぎ れんこん こんにゃく いちご	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油	617	25.3
19水	食パン いちごジャム	MILK	豆乳クラムチャウダー チキンナゲット(3こ) ミモザ風サラダ	牛乳 ベーコン あさり 豆乳 鶏肉 たまご	にんじん 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ	パン じゃが芋 米粉 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	615	22.5
20木	五目ずし	MILK	鯖の立田揚げ 磯か和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ さば のり ヨーグルト	にんじん れんこん 枝豆 ほうれん草 白菜 もやし	米 さとう 油 でんぶん	644	26.5
21金	中華めん	MILK	豆乳タンタンめん汁 お好み焼き いかと春雨のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 カツオブシ いか	にんじん 玉ねぎ もやし ニラ コンクヨウカ キャベツ 白菜	中華めん ごま 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油 さとう	650	26.3
25火	麦ごはん	コーヒー MILK	チキンカレー わかめサラダ 小魚	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ 小魚	にんじん 玉ねぎ コンクヨウカ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 和風ドレッシング	625	24.8
26水	給食なし							
27木	わかめごはん	MILK	じゃが芋のそぼろに さわらのみそマヨネーズやき ごまあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ さわら みそ	にんじん 玉ねぎ いんげん ヨウカ 小松菜 白菜	米 じゃが芋 さとう 油 片栗粉 ごま	639	26.8
28金	高神小学校リクエストメニュー ごはん ふりかけ(のり)	MILK	豆腐とえのきのみそ汁 鶏肉の唐揚げ コンビネーションサラダ みかんゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ハム チーズ のり	にんじん えのき 長ねぎ コンクヨウカ レタス キャベツ みかん	米 片栗粉 油 さとう	633	28.7
							770	30.2

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

