



2020年 2月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おもな材料			りょう料		上段: エネルギー(kcal)		
		体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校			
③月	ふくふくごはん いわしのかば揚げ 打ち豆汁	牛乳 たまご いわし 大豆	ちりめん のり 油揚げ みそ	福神漬 しょうが だいこん ねぎ	えだ豆 にんじん ねぎ	米 でんぷん さとう さといも	麦 油 さといも	655 28.4	763 33.0
4火	セルフウイナーサンド コーンチャウダー	牛乳 チキンハム	ポークイーター 豆乳	キャベツ たまねぎ とうもろこし	はくさい エリンギ えだ豆	米粉パン じゃがいも ホワイトルウ(乳・卵無)	油	639 28.0	776 33.6
5水	麦ごはん のっぺい汁 たくあんあえ	牛乳 金山寺みそ	とり肉 かまぼこ	しょうが にんじん しめじ キャベツ	ねぎ だいこん ほうれんそう たくあん	米 さといも ごま	麦 でんぷん	610 28.9	731 33.5
⑥木	キムチラーメン 揚げ春巻き 中華あえ	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが たまねぎ はくさい にんじん	はくさい もやし ねぎ キャベツ	中華めん 春雨 だいいん チンゲンサイ	ごま油 でんぷん さとう 米粉 油 ヨーグルト	656 25.5	853 31.8
7金	ハヤシライス マーマレードサラダ	牛乳	牛肉	にんにく にんじん トマト水煮 レッドキャベツ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインナップ漬	米 じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) マーマレード	麦 さとう 油	641 21.1	768 24.5
10月	もち麦いりわかめごはん ホキフライ 五目きんぴら	牛乳 ホキ 牛肉	わかめ 大豆粉 平天	ごぼう れんこん	にんじん えだ豆	米 パン粉 油 さとう	もち麦 ごむぎこ でんぷん ごま	627 24.8	745 28.7
12水	麦ごはん おつかあえ 小女子つくだ煮	牛乳 こんぶ ちくわ かつおぶし	とり肉 がんもどき 丸天 寒天	にんじん もやし ごまつな	だいこん はくさい ごまつな	米 さといも 水あめ	麦 さとう	602 28.7	716 33.1
13木	五目うどん すだち酢あえ ココアカップケーキ	牛乳 かまぼこ わかめ たまご	とり肉 油揚げ 豆乳	にんじん 干しいたけ ねぎ 水菜	たまねぎ ごぼう キャベツ すだち果汁	うどん ココア バター	ケシコ粉 さとう チョコレート	671 25.8	836 31.0
14金	ピビンバ わかめスープ	牛乳 赤みそ ベーコン とうふ	牛肉 たまご わかめ	にんじん もやし ぜんまい とうもろこし	にんにく ごまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう	麦 ごま油	617 25.4	739 29.6
⑬月	麦ごはん みそちゃんこ ごまあえ	牛乳 厚揚げ	とり肉 みそ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん	しょうが ねぎ 白ねぎ はくさい しめじ ごぼう	米 ごまつな とうもろこし キャベツ	麦 でんぷん さとう ごま	590 26.1	707 30.4
18火	米粉パン じゃこのサラダ アプリコットジャム	牛乳 豆乳	さけ ちりめん	にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ	にんじん マッシュルーム 水菜	米粉パン ごむぎこ 油 さとう アプリコットジャム	じゃがいも バター さとう	616 28.6	741 34.1
19水	どどめせ すまし汁 お米のパパロア(みかんソース)	牛乳 干しいたけ たまご かまぼこ	とり肉 ちくわ さわら	干しいたけ ごぼう えだ豆 たまねぎ	にんじん かんびょう たまねぎ ねぎ	米 さとう お米のパパロア(乳・卵無)	麦 油	611 28.8	713 34.0
20木	ソフトめんカレーソース グリーンサラダ ミルメーク	牛乳	牛肉	にんにく にんじん マッシュルーム ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	ソフトめん カレールー(乳・卵無) オリーブオイル ミルメーク	じゃがいも さとう	625 25.2	784 31.0
21金	麦ごはん みわしょうねんせい 美和小学5年生が考えたみそ汁	牛乳 とうふ わかめ	とり肉 みそ	たまねぎ にんじん トマト水煮 りんご だいこん	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	米 でんぷん さとう ノック(卵・卵無)	麦 油	656 28.7	798 35.2
⑮火	きなこ揚げパン ポークビーンズ だいこんサラダ	牛乳 大豆 ウイナー	きなこ ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト水煮 りんご だいこん	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	米粉パン さとう ごまつな 油 じゃがいも ホワイトルウ(乳・卵無)	油	715 28.8	862 34.2
26水	麦ごはん みわしょうねんせい 美和小学5年生が考えたみそ汁 こんぶあえ	牛乳 とうふ みそ	さば わかめ 塩こんぶ	しょうが なめこ にんじん	たまねぎ キャベツ	米 さとう ごま	麦 でんぷん さつまいも	653 25.0	782 29.1
27木	みそラーメン さつまいものサラダ 小魚アーモンド	牛乳 みそ 煮干し	とり肉 ポークハム	しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ たけのこ	にんにく にんじん はくさい とうもろこし	中華めん さつまいも ノック(卵・卵無)	ごま油 アーモンド 油	681 30.5	852 37.4
28金	麦ごはん 肉じゃが かおりあえ	牛乳 こんぶ	牛肉	たまねぎ いんげん ごまつな 青じそ	にんじん 切干大根 たくあん	米 さとう 油	麦 じゃがいも ごま	618 21.9	742 25.5

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※10日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※19日(水)は「ふるさと給食」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

~2月に使用している瀬戸内市の食材~

こめ

ごむぎこ

キャベツ

レッドキャベツ

ごまつな

マッシュルーム