きゅうしょくこんだてよていひょう

令和6年　2月　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	主な材料 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	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質 (g) 小学校	中学校
1 木	力うどん 牛乳 のり酢あえ たいやき	牛乳 かまぼこ とり肉 わかめ 油揚げ ツナフレーク のり	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ とうもろこし はくさい ほうれんそう だいこん	うどん でんぷん もち粉 さとう たいやき(乳・卵無)	678 27.8	815 32.8
② 金	ふくふくごはん 牛乳 いわしのかば揚げ のっぺい汁 節分豆	牛乳 ちりめん たまご のり いわし かまぼこ 大豆	福神漬 えだ豆 しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 麦 でんぷん 油 さとう さといも	658 29.8	744 33.9
5 月	ビビンバ 牛乳 もずくスープ チョコだいふく	牛乳 牛肉 みそ とうふ とり肉 もずく ほたて	にんじん にんにく もやし こまつな ぜんまい水煮 たまねぎ とうもろこし ねぎ	米 麦 さとう ごま油 チョコだいふく(乳・卵無)	714 27.5	847 32.8
⑥ 火	きなこ揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 だいこんサラダ 国府小、長船中 人気メニュー きなこ揚げパン	牛乳 きなこ ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ピーマン だいこん とうもろこし	米粉パン 油 さとう じゃがいも ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(乳・卵無)	706 26.1	859 31.3
⑦ 水	麦ごはん 牛乳 みそちゃんこ ごまあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ だいこん はくさい 白ねぎ こまつな キャベツ	米 麦 ごぼう でんぷん にんじん さとう とうもろこし ごま	611 28.1	748 34.5
8 木	あんかけラーメン 牛乳 手作り肉まん 小魚アーモンド	牛乳 かたくちいわし とり肉 豆乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	でんぷん ごまあぶら 中華めん 油 むしパン粉 アーモンド 水あめ さとう	737 32.7	880 39.7
9 金	どどめせ 牛乳 さわらの塩こうじ焼き すまし汁 きびだんご	とり肉 えび あなご ちくわ 卵 牛乳 さわら かまぼこ	ほししいたけ にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ たもぎ茸 黄にら かんぴょう	米 麦 油 きび団子 さとう	613 31.5	757 36.8
13 火	米粉パン 牛乳 さけのシチュー じゃこのサラダ いちごジャム	牛乳 さけ 豆乳 ちりめん	にんにく にんじん たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ほうれんそう 水菜 キャベツ	米粉パン じゃがいも こむぎこ バター 油 さとう いちごジャム	624 29.8	760 35.5
14 水	麦ごはん 牛乳 すき焼き 花切大根のはりはり漬け	牛乳 牛肉 厚揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ 白ねぎ 花切大根 こまつな れんこん	米 麦 さとう じゃがいも ふ ごま	649 24.2	814 30.5
15 木	スープスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ ココアカップケーキ	牛乳 ベーコン ポークハム たまご おから 豆乳	にんにく にんじん えのき ﾏｯｼｭﾙｰﾑ たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう	ソフトめん ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ でんぷん さとう バター ドーナツ粉 ピーマン ｺｺｱ ﾁｮｺﾚｰﾄ	660 25.0	826 30.8
16 金	麦ごはん 牛乳 チキンなんばん そえ野菜 国府小5Aオリジナルみそ汁	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ みそ	レモン果汁 ブロッコリー とうもろこし にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	米 麦 でんぷん 油 さとう じゃがいも ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(乳・卵無)	686 29.4	843 37.0
19 月	ナン&ライス チキンカレー 牛乳 りっちゃんサラダ 国府小、長船中 人気メニュー カレー	とり肉 ポークハム 牛乳 かつおぶし こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり すりりんご キャベツ とうもろこし	ナン 米 麦 油 じゃがいも カレールウ	677 27.7	850 35.4
20 火	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 マカロニスープ	牛乳 とり肉 ウィンナー チーズ(中のみ) ほたて	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	米粉パン パン粉 マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	698 26.0	889 34.3
21 水	チャーハン 牛乳 ぎょうざ はるさめスープ	焼豚 牛乳 ベーコン とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ チンゲン菜 しめじ	米 麦 ごま油 油 じゃがいも はるさめ	662 23.9	755 26.8
22 木	しょうがうどん 牛乳 菜の花のからしマヨネーズあえ 豆乳プリン	とり肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 ポークハム	とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが 菜の花 キャベツ	うどん ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無) 豆乳プリン(乳・卵無)	695 26.4	850 31.8
26 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のもろみ焼き たくあんあえ けんちん汁 もってぇねんジャーの日	牛乳 とり肉 金山寺みそ とうふ 油揚げ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ キャベツ たくあん	米 麦 さといも	624 29.1	770 35.9
27 火	スイートポテトパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ 豆乳レモンムース	牛乳 ぎゅう肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし ブロッコリー	スイートポテトパン じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) さとう レモンムース(乳・卵無) フレンチドレッシング(乳・卵無)	702 25.1	845 31.1
28 水	わかめごはん 牛乳 とりのから揚げ 五目きんぴら 国府小、長船中 人気メニュー 豆乳レモンムース とりのからあげ	牛乳 炊込わかめ とり肉 牛肉 平天	しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん えだ豆	米 もち麦 でんぷん 油 さとう ごま	705 31.1	836 35.9
29 木	キムチラーメン 牛乳 しゅうまい ナムル	牛乳 ぶた肉 チキンハム くきわかめ	しょうが はくさい たまねぎ もやし 白菜キムチ ねぎ にんじん だいこん	中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん こむぎこ	629 29.6	769 35.7

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※26日(月)は「もってぇねんジャーの日」です。
※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。
※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　こむぎこ　マッシュルーム　キャベツ　はくさい　みそ

16日　裳掛手づくり農水産加工グループ