

令和元年度

2月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	栄養成分表示						
			あか	みどり	き	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3 / 月		ごはん 牛乳 白身魚フライ 切り干し大根の浅漬け じゃが芋汁	牛乳 白身魚フライ にぼしこ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし ほうれん草 だいこん	ごはん 油 三温糖 じゃがいも ふ	420 627 717	16.1 21.9 25.7	9.6 16.0 17.8	2.11 2.52 2.84
4 / 火		コッペパン リンゴジャム 牛乳 チーズオムレツ さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳 ハム チーズオムレツ ベーコン	たまねぎ きゅうり きゃべつ マッシュルーム にんじん	コッペパン リンゴジャム さつまいも マヨネーズ 油	452 623 750	15.3 21.7 26.5	16.2 22.2 26.0	1.83 2.35 2.92
5 / 水		ごはん 牛乳 ハンバーグ アーモンド和え 白菜のスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉	すりおろしりんご きゃべつ もやし たまねぎ にんじん ほうれん草 はくさい たけのこ	ごはん 三温糖 アーモンド粉	419 606 734	16.5 22.3 27.0	13.3 18.0 21.5	2.39 2.70 3.15
6 / 木	かみかみ献立	ごはん 牛乳 アジフライ 昆布とごぼうの炒め煮 大根汁	牛乳 アジフライ 鶏肉 切り昆布 油揚げ 豆腐 にぼしこ みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ こんにゃく	ごはん 油 三温糖	501 701 776	22.2 28.5 32.1	15.8 21.0 22.9	2.35 2.69 2.97
7 / 金	社幼	中華めん 牛乳 肉団子 バンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	牛乳 肉団子 チキン水煮 豚肉 なんと	きゃべつ きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし メンマ こまつな たまねぎ 長ねぎ	中華めん マヨネーズ 白ごま 三温糖 しょうゆラーメンスープ 油 ラー油	511 633 852	22.5 27.9 37.8	13.7 18.8 20.9	2.47 2.80 3.36
10 / 月	棚中希望献立	ごはん 牛乳 鶏肉唐揚げ フルーツクレーミー 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 枝豆 クレーミーホイップ みそ	バナナ バインアップル缶 長ねぎ 甘夏みかん缶 りんご缶 もやし 黄桃缶 にんにく しょうが 人参 白菜	ごはん かたくり粉 油 カクテルゼリー 春雨 白ごま ごま油	541 769 911	18.6 26.7 31.6	19.2 26.0 29.5	1.61 1.89 2.27
12 / 水		ごはん 牛乳 酢豚 もみづけ にら玉汁	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵 みそ	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン きゅうり きゃべつ たくあん にら	ごはん 油 かたくり粉 じゃが芋 三温糖 ごま油 白ごま	416 612 669	14.0 20.2 21.8	10.9 15.9 16.9	2.23 2.57 2.80
13 / 木		ごはん 牛乳 さんまおろし煮 わかめともやしのナムル 豚汁	牛乳 さんまおろし煮 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	もやし ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ こんにゃく	ごはん ごま油 白ごま じゃが芋 油	451 641 714	15.8 21.7 24.2	14.6 19.5 21.6	2.79 3.13 3.52
14 / 金		ごはん 牛乳 豚キムチ 土佐和え 白菜汁	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 油揚げ にぼしこ みそ	たけのこ はくさい にんじん はくさいキムチ にら きゃべつ もやし たまねぎ	ごはん 油 オイスターソース 三温糖	406 602 702	17.4 23.9 27.1	12.8 18.0 19.9	2.40 2.76 3.04
17 / 月	社小・近小	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 きんぴらごぼう ワンタンスープ	牛乳 さばの味噌煮 角揚げ 豚肉 なんと	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし ほうれん草 メンマ こんにゃく	ごはん 油 三温糖 白ごま ワンタン	465 655 705	21.3 27.3 28.7	12.8 17.5 18.1	2.20 2.51 2.70
18 / 火		黒砂糖食パン 牛乳 ハムチーズピカタ ツナサラダ クリームシチュー	牛乳 ハムチーズピカタ ツナ 鶏肉 脱脂粉乳 わかめ	きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン マッシュルーム	黒砂糖食パン マヨネーズ じゃが芋 油 ベシヤメルウ	511 698 852	21.4 28.6 34.6	17.2 23.3 27.6	2.78 3.40 4.27

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			血や肉、骨や歯をつくるも とになる	体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力 のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g	
19 / 水	食の基本推進 事業設立	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 豆サラダ さつまいも汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ミックスビーンズ 豚肉 みそ	ソテーオニオン だいこん しめじ コーン ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん 長ねぎ	ごはん おろしソース 三温糖 白ごま 油 ごま油 さつまいも	464	16.8	14.5	1.58	
20 / 木		ごはん 牛乳 シューマイ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 シューマイ カニカマ 豚肉 豆腐 みそ	きゃべつ きゅうり 中華クラゲ 長ねぎ にんじん にら たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	ごはん はるさめ 三温糖 油 ごま油 かたくり粉	443	14.7	14.3	1.99	
21 / 金		ソフトめん 牛乳 もち米肉団子 コーンサラダ 豚汁	牛乳 もち米肉団子 豚肉 豆腐 みそ	コーン にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	ソフトめん 和風ドレッシング 油 じゃがいも	484	18.6	12.5	2.91	
25 / 火	高幼 高小・山小	コッペパン いちごジャム 牛乳 野菜コロッケ リヨネーズポテト コーンスープ	牛乳 ベーコン	たまねぎ いんげん もやし ほうれん草 コーン	コッペパン いちごジャム 野菜コロッケ 油 じゃが芋	441	12.5	10.7	1.87	
26 / 水		キムチチャーハン 牛乳 ショーロンポー 海藻サラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ショーロンポー カニカマ ベーコン 海藻ミックス	にんじん にんにく たけのこ 長ねぎ はくさいキムチ きゅうり きゃべつ たまねぎ ほうれん草 コーン	ごはん 油 和風ドレッシング じゃが芋 かたくり粉	426	16.8	17.4	2.12	
27 / 木		ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き ひじきの炒め煮 吉野煮	牛乳 白身魚切り身 みそ 鶏肉 ひじき 油揚げ 角揚げ 生揚げ 大豆	にんじん いんげん ごぼう 干しいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん 三温糖 白ごま 油 かたくり粉	444	22.8	11.3	2.95	
28 / 金		麦ごはん 牛乳 コーンサラダ チキンと豆のカレー	牛乳 カニカマ 鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆	きゃべつ きゅうり すりおろしりんご コーン たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマトピューレ にんじん	麦ごはん ゆずドレッシング じゃが芋 カレールウ	462	13.3	12.7	2.71	
						1カ月平均	459	17.6	13.8	2.29
							654	24.2	19.6	2.71
							768	28.2	22.0	3.15

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)