

2月分学校給食予定献立表

献立目標：体を温める食事をしよう

2024. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フッ素・ビタミン・ミネラル	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
1 水	むぎごはん	米 大麦								浜岡中 御前崎中3年 御前崎中2年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ピビンバ	砂糖	米油	豚肉			干しいたけ こんにゃく えのきたけ にんにく	酒 ジョウ しょうゆ みりん		
	トックいりキムチスープ	トックもち	ごま油	鶏肉 豆腐	わかめ	人参 なら	根深ねぎ 白菜 にんにく しょうが	キムチの素 中華スープ しょうゆ 酒		
	ほうれんそうのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
2 木	ごはん	米								浜岡中 御前崎中3年 御前崎中2年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのうめ	砂糖 でん粉		鰯(いわし)			梅	しょうゆ みりん 塩		
	ごじる			豆腐 大豆 油揚げ みそ		人参	ごぼう 白菜 こんにゃく 根深ねぎ	酒 だし用削り節		
	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	豚肉		人参	れんこん	酒 しょうゆ 和風だし みりん 唐辛子		
にしよくせつぶんまめ(小・中)	砂糖 水あめ		大豆	あおさ			しょうゆ みりん			
3 金	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○
	チョコだいずクリーム	砂糖	植物油 ココア	大豆	脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚肉 豚レバー			レモン果汁	ケチャップ リース ワイン		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コンソメ しょうゆ みりん 和風だし		
ひじきサラダ		ソイグ マヨネーズ	鯖(まぐろ)油漬け	ひじき	人参	きゅうり	しょうゆ 酢			
6 月	うどん	小麦粉						塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	こんにゃく 根深ねぎ しめじ	酒 だし用削り節 しょうゆ 塩		
	きざみこんぶとぶたにくのいために	砂糖	米油	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参 さやいんげん	ごぼう	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
7 火	チャーハン	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	卵 焼豚			たけのこ 根深ねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 米粉	植物油 豚脂	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	しょうゆ だし用削り節 みりん 塩		
	ちゅうかスープ	でん粉		豆腐 えび		人参	白菜 干しいたけ 根深ねぎ	酒 中華スープ しょうゆ 塩		
	ならともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			なら	もやし	しょうゆ 酢 塩		
8 水	ごはん	米								○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりそぼろいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵 鶏肉			しょうが	酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩		
	いりどうふ	じゃが芋 砂糖		豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 加粉		
	はくさいのあかじそあえ					赤しそ	白菜 もやし きゅうり	塩		
9 木	ごはん	米								池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	とんじる	里芋		豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹(かつお)削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
10 金	つゆひかりいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースがけ	でん粉 砂糖	植物油	卵		トマト		塩 酢 ケチャップ リース ワイン		
	だいずのクリームに	小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 しょうゆ コンソメ		
	ベーコンポテト	じゃが芋	米油	ベーコン				塩 しょうゆ		
13 月	いりこめし	米 大麦 砂糖	米油		煮干し	人参	こんにゃく	しょうゆ 塩 酒		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのたつたあげ	でん粉	米油	鯖(さば)			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	しっぽくじる	春雨		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	大根	しょうゆ 昆布だし 酒 だし用削り節		
	じゃこてんとときりほしだいこんのもの	でん粉 砂糖	米油	じゃこ天(卵) 大豆	昆布	人参	切干大根 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 昆布だし		
14 火	チキンピラフ	米 大麦	バター オリーブ油	鶏肉		人参 バセリ	玉ねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハートがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖	豚脂	鶏肉 大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 ケチャップ リース ワイン		
	ふゆやさいのスープ			ベーコン 豆腐		人参 小松菜	白菜 れんこん	コンソメ しょうゆ みりん 塩		
	かぼちゃサラダ		ソイグ マヨネーズ アーモンド			かぼちゃ	きゅうり 枝豆	りんご酢 塩 こしょう		
	ガトーショコラ	砂糖 米粉	植物油 ココア カカオマス	豆乳						

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
15 第一小 6年生 作成 献立 水	ごはん	米								幼 488 21.0 小 607 25.9 中 732 30.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶりのみりんしょうゆやき	砂糖		鱈(ぶり)				しょうゆ みりん			
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節			
	キャベツのおかかあえ			鯉削り節		小松菜	キャベツ	しょうゆ			
16 木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 507 18.3 小 671 23.1 中 842 28.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 植物油 米油	鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	しょうが たけのこ 大根 干しいたけ 根深ねぎ	酒 トウモロコシ しょうゆ 塩 中華入-ブ			
	ちゅうかさラダ	砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢			
17 金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	高松幼 北こ 幼 454 20.6 小 601 26.1 中 751 31.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのマスタードやき		ノイグ マネズ	鶏肉		パセリ		塩 こしょう マスタード			
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃが芋	オリーブ油	ベーコン		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	酒 トウモロコシ しょうゆ 塩 中華入-ブ			
	だいこんサラダ		ごま	鯉削り節			大根 キャベツ きゅうり	塩 青じそドレッシング			
20 月	ちゅうかめん	小麦粉							○	幼 455 20.3 小 638 27.7 中 773 32.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	にくだんごのあますあんかけ	砂糖 でん粉	豚脂 植物油	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	クチャップ 塩 こしょう しょうゆ 酢			
	みそラーメンスープ	砂糖	米油 ごま ごま油	焼豚 みそ	わかめ	人参 小松菜	根深ねぎ とうもろこし もやし 干しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ	クチャップ 塩 こしょう しょうゆ ほたて貝殻 トウモロコシ			
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノイグ マネズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう			
21 北小 6年生 作成 献立 火	むぎごはん	米 大麦							○	白羽幼 御前崎こ 幼 578 17.7 小 708 20.8 中 883 25.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふじさんコロケ	じゃが芋 でん粉 マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉	米油 豚脂	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	塩 香辛料			
	ゆめさきビーフカレー	じゃが芋 小麦粉	米油 ラード 植物油	牛肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	クチャップ 塩 こしょう しょうゆ ほたて貝殻 トウモロコシ			
	こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子			
22 ふじっ びー 給食 水	らっかせいごはん	米 大麦 砂糖	落花生 ごま油 ごま	鶏肉		人参	しめじ	しょうゆ 酒 みりん	○	幼 478 24.9 小 597 31.1 中 721 37.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのかくに	砂糖		鯉			しょうが	しょうゆ 酒			
	レタスとトマトのたまごスープ	でん粉	ごま油	卵 ベーコン		トマト	玉ねぎ レタス	こしょう 中華入-ブ 塩 芥末-ブ			
	だいこんのこんぶあえ					塩昆布	人参	大根 きゅうり			塩
24 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	池新田幼 高松幼 幼 520 21.4 小 722 29.3 中 892 35.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ウインナーのケチャップソースがけ	砂糖		ウインナー				ケチャップ リース			
	ほうれんそうのクリームに	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム	クチャップ 塩 こしょう クチャップ			
	コールスローサラダ	砂糖	ノイグ マネズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう			
27 東小 6年生 作成 献立 月	ベーコンごはん	米 大麦	バター 米油	ベーコン	チーズ			塩 こしょう	○	幼 542 21.6 小 682 26.9 中 831 32.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ			
	ふゆのコンソメスープ	マカロニ		鶏肉		人参 ブロッコリー	白菜 玉ねぎ	塩 こしょう クチャップ			
	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん キウイフルーツ もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁				
28 火	ごはん	米							○	北小 北こ 幼 475 20.7 小 612 26.7 中 755 33.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポークしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料			
	はっぼうさい	でん粉	ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ	酒 中華入-ブ 塩 しょうゆ こしょう			
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	米油 ごま油	ハム			キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩			

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I補給-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

