

令和6年2月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	げんまいいりごはん	牛乳	にくじゃが えだまめいりかまぼこ たくあんあえ	牛乳 ふたにく かまぼこ	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき ごま	にんじん・たまねぎ・いんげん えだまめ・とうもろこし・キャベツ たくあん・きゅうり	(小)634 (中)811	27.4 38.6
2 金	すめし	牛乳	かみなりじる てまきのぐ(のり エビフライ①①② たまご②②③ ひじきつくだに) スイートポテトフィッシュふくまめ	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ エビフライ たまご のり ひじき だいち ござかな	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま油 ごま さつまいも	だいこん・にんじん・ほうれんそう ねぎ・しいたけ	669 649 830	23.7 33.4
5 月	わかめごはん	牛乳	あすかじる いわしのしょうがに からしあえ	牛乳 とりにく みそ わかめ いわし	こめ 油 さとう じゃがいも	だいこん・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・ねぎ・こまつな・キャベツ きゅうり・しょうが	633 810	27.1 38.2
6 火	コッペパン スライス	牛乳	ちゅうかスープ ウイナーケチャップあえ やきそば いちごとみかんのゼリー	牛乳 とりにく とうふ わかめ ウイナー ふたにく	コッペパン 油 さとう ちゅうかめん ごま油 ごま ゼリー	にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ キャベツ・にら・にんにく いちご・みかん	668 855	26.9 37.9
7 水	ごはん	牛乳	にくどんのぐ とりつくね しおこんぶあえ	牛乳 ふたにく とりつくね しおこんぶ	こめ 油 さとう しらたき ごま油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが いんげん・キャベツ・ほうれんそう きゅうり	664 849	25.9 36.5
8 木	むぎごはん	牛乳	マーボーカレー さつまいもサラダ カップでヤクルト	牛乳 ふたにく とうふ カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう カレー かつまいも でんぷん ヨーナクリームトッピング	たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・トマト・キャベツ とうもろこし・きゅうり	665 851	23.9 33.6
9 金	じごなうどん	牛乳	みぞれうどんじる ちくわのいそべあげ あおなのごまふうみあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	じごなうどん 油 さとう はくりきこ ごま ごま油	にんじん・ねぎ・だいこん・えのき ほうれんそう・こまつな・とうもろこし キャベツ	664 849	25.4 35.8
13 火	こどもパン スライス	牛乳	パンプキンシチュー ハンバーグトマトソース ナタデココポンチ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールー ナタデココ ゼリー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ・マッシュルーム・トマト・りんご みかん・パイナップル・もも	666 852	26.8 37.7
14 水	チキンピラフ	牛乳	チーズピカタ オーロラサラダ バレンタインデザート	牛乳 とりにく ベーコン チーズ たまご ハム	こめ もちごめ 油 さとう バレンタインデザート サウザンアイランドトッピング	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・にんにく しょうが・マッシュルーム・キャベツ きゅうり・カリフラワー	853	31.5
15 木	ごはん	牛乳	とうにゅうみそしる オープンからあげ こまつなのじゃこいため	牛乳 とうにゅう みそ とうふ とりにく ちりめんじゃこ	こめ 油 さとう	だいこん・しめじ・にんじん・ねぎ ほうれんそう・こまつな・とうもろこし キャベツ	649 830	27.8 39.1
16 金	ちゅうかめん	牛乳	あんかけラーメンしる ししゃもフリッター きゅうりのナムル	牛乳 ふたにく エビ イカ なんと ししゃも	ちゅうかめん 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・ねぎ しいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	658 842	28.1 39.6
19 月	むぎごはん	牛乳	だいちフレックスープ ぎょうざ ふたにくのプルコギふう	牛乳 とりにく だいち とうふ ぎょうざ ふたにく	こめ むぎ 油 さとう はるさめ	しいたけ・きくらげ・ほうれんそう にんじん・たまねぎ・にら・にんにく しょうが	641 820	26.8 37.7
20 火	ライスボールパン	牛乳	スパゲッティミートソース ハムカツ グリーンサラダ とうにゅうブラマンジェ	牛乳 ふたにく ハムカツ	ライスボールパン 油 さとう スパゲッティ かおりごまドレッシング ブラマンジェ	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト にんにく・しょうが・セリ・マッシュルーム キャベツ・カリフラワー・ほうれんそう きゅうり・とうもろこし	681 871	25.3 35.6
21 水	あおなごはん	牛乳	けんちんじる さばみりんしょうゆづけ ほうれんそうのごまみそあえ	牛乳 とうふ みそ さば	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま油 ごま	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・こまつな・ほうれんそう はくさい	652 834	24.1 33.9
22 木	とりごもくごはん	牛乳	チキンチーズやき キャベツのいそかあえ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ のり	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー	にんじん・ごぼう・たけのこ・まいたけ えだまめ・しいたけ・ほうれんそう きゅうり・キャベツ・ぶどう	646 826	26.0 36.6
26 月	ごはん	牛乳	さいのくになっとう まいたけじる さわらつつたあげ きざみこんぶのいために	牛乳 なっとう みそ さわら ふたにく こんぶ あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	まいたけ・えのき・ねぎ・にんじん だいこん・ほうれんそう・れんこん いんげん	654 837	28.2 39.7
27 火	★ 中学リクエスト献立★ ナン	コーヒー牛乳	キーマカレー ポテトカップグラタン きんゴマごぼうサラダ プリン	コーヒー牛乳 ふたにく だいち グラタン	ナン 油 さとう カレー じゃがいも マヨネーズ ごま プリン	にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・ほうれんそう きゅうり・キャベツ・ごぼう	657 840	24.4 34.4
28 水	ごはん	牛乳	ふりかけ とんじる ねぎしおチキン うめかつおあえ	牛乳 ふりかけ ふたにく あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま油	ごぼう・だいこん・にんじん・にんにく しょうが・ねぎ・あさつき・ほうれんそう レモン・もやし・キャベツ・きゅうり ねりうめ	659 843	27.9 39.3
29 木	ココアあげパン	牛乳	トマトスープ ソーセージステーキ ツナとわかめのサラダ あまなつフレッシュゼリー	牛乳 とりにく ソーセージ わかめ くきわかめ シーチキン	ツイストパン 油 さとう ミルクココア ノンエッグマヨネーズ ゼリー	はくさいにんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト・きゅうり とうもろこし・キャベツ・あまなつ	666 852	25.1 35.3

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野産・秩父郡市産

○まいたけ ○ねぎ ○しめじ ○きゅうり ○さつまいも ○みそ ○しょうゆ