

令和5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 水	むぎごはん	牛乳	ちゅうかふうみそスープ ぎょうざ②②③ ぶたにくのプルコギふう	牛乳 とりにく みそ ぎょうざ ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう	しょうが・ねぎ・もやし・にんじん チンゲンサイ・しめじ・たまねぎ にら・にんにく	(小)637 (中)815	26.8 37.7
2 木	かてめし	牛乳	もずくのみそしる すりみチーズロール はくさいおかかあえ あまなつフレッシュゼリー	牛乳 もずく みそ とりにく あぶらあげ すりみチーズロール かつおぶし	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー	たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・しめじ・まいたけ・しいたけ いんげん・きゅうり・はくさい	669 856	26.2 36.9
3 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 エビフライ たまご のり ひじき だいたい ござかな	こめ 油 さとう さといも こんにやく 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	645 825	25.4 35.8
6 月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう にくどんのぐ しおこんぶあえ	牛乳 なつとう ぶたにく こんぶ	こめ 油 さとう しらたき ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ いんげん・キャベツ・ほうれんそう きゅうり	676 865	27.5 38.7
7 火	マーブルしゅくパン	牛乳	ホワイトシチュー とりにくのしょうゆあげ オーロラサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	マーブルしゅくぱん 油 さとう バター シチュールウ じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ・まいたけ いんげん・パセリ・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	639 817	28.6 40.3
8 水	カレーピラフ ★中学リクエスト献立★	牛乳	チキンチーズやき カミカミサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とうふ とりにく チーズ するめ	こめ もちごめ 油 さとう ごま ゼリー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム いんげん・にんにく・しょうが・トマト キャベツ・きゅうり・ごぼう	687 879	26.4 37.2
9 木	ごはん	牛乳	けんちんじる いわしのカボスに キムタクソテー	牛乳 とうふ いわし ぶたにく みそ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・キムチ・たくあん にら カボス	626 801	27.1 38.2
10 金	じごなうどん	牛乳	みぞれうどんしる よろづやのみそポテト②②③ くきわかめとハムのサラダ レモンゼリー	牛乳 とりにく ハム あぶらあげ みそ わかめ くきわかめ チーズ ぶたにく	じごなうどん 油 さとう じゃがいも ゼリー	にんじん・ねぎ・だいこん・えのき ほうれんそう・キャベツ・きゅうり	674 862	25.4 35.8
13 月	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる サケフライ ノンエッグタルタルソース ごもくきんぴら	牛乳 とうふ みそ さけ さつまあげ	こめ 油 さとう こんにやく ノンエッグタルタルソース	だいこん・ほうれんそう・にんじん ねぎ・ごぼう・いんげん	635 812	26.9 37.9
14 火	こどもパンスライス	牛乳	パンプキンスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ バレンタインデザート	牛乳 とりにく ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ コールスロールドレッシング バレンタインデザート	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	669 856	26.7 37.1
15 水	しょうゆごはん	牛乳	ちくぜんに あつやきたまご あおなとじゃこのサラダ	牛乳 とりにく ちくわ たまご ちりめんじゃこ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・こまつな キャベツ・とうもろこし	659 843	27.9 39.0
16 木	メロンパン	牛乳	にくだんごのスープ ほうれんそうグラタン フレンチサラダ	牛乳 にくだんご グラタン	メロンパン 油 さとう はるさめ フレンチドレッシング	はくさい・にんじん・ねぎ・しいたけ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり カリフラワー・とうもろこし	655 838	21.4 29.9
17 金	げんまいり ごはん	牛乳	きのこじる もうかのたつたあげ きざみこんぶのいために	牛乳 ぶたにく もうか あぶらあげ こんぶ みそ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	しめじ・まいたけ・なめこ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・ねぎ れんこん・いんげん	661 846	26.2 36.9
20 月	あおなごはん	牛乳	あすかじる さばのしょうがじょうゆやき はくさいのからしあえ	牛乳 とりにく みそ さば	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん・だいこん・たまねぎ こまつな・しょうが・はくさい もやし・きゅうり	645 825	28.3 39.9
21 火	しゅくパン いちご&マーガリン	牛乳	ペンネマトソース ハムカツ グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく ハムカツ	しゅくぱん 油 さとう ペンネ ジャム&マーガリン かおりごまドレッシング	にんじん・たまねぎ・ピーマン・まいたけ マッシュルーム・トマト・りんご・ほうれんそう ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	677 866	27.7 39.0
22 水	むぎごはん	牛乳	マーボーカレー はるさめサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう カレールウ でんぶん はるさめ	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 きゅうり・きくらげ	671 858	24.7 34.8
24 金	ちゅうかめん	牛乳	あんかけラーメンしる もちごめしゅうまい②②③ こまつなのごまふうみあえ	牛乳 ぶたにく エビ イカ なんと もちごめしゅうまい	ちゅうかめん 油 さとう もちごめ ごま ごま油 でんぶん	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 こまつな・キャベツ・とうもろこし	667 853	28.0 39.4
27 月	ごはん ふりかけ	牛乳	とんじる ねぎしおチキン うめかつおあえ	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく かつおぶし ふりかけ	こめ 油 さとう さといも こんにやく	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう にんにく・しょうが・ねぎ・あさつき・レモン ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・うめぼし	648 829	28.0 39.4
28 火	くろパン	牛乳	ニョッキのクリームに カレーコロケ ナタデココポンチ	牛乳 とりにく カレーコロケ	くろパン 油 さとう シチュールウ じゃがいも ナタデココ こんにやくゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・はくさい みかん・パイナップル・もも	652 834	22.1 31.1

※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。

★1月分給食費の口座振替日は2月28日(火)となっております。残高のご確認をお願いします。

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。



今月の皆野産・秩父郡市産
○まいたけ ○ねぎ ○しめじ ○きゅうり
○みそ ○しょうゆ ○みそポテト