

令和4年度2月 学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		おもにからだをつくる もとなるもの(赤)		おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)				
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆制品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類			
1 水	ごはん おでん煮 ししゃもフリッター いそかあえ	牛乳	牛乳			こめ			700	
		とり肉 さつまあげ なま あげ とうふの卵	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節	29.5	
			ししゃもフリッター				油		794	
		かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	34.1	
2 木	食パン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜サラダ クリームスープ	牛乳	牛乳 チーズ			食パン		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウス ターソース	780	
		ハンバーグ			たまねぎ	さとう	油		30.8	
					キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも ポタージュベ ース	マヨネーズ	おろしにんにく 白ワイン マギーブイオン 塩 こ しょう	905	
		ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ コーン		オリーブ油		34.2	
3 金	ごはん いわしのうめ煮 大豆のいそ煮 ごま味噌汁 せつぶん豆	牛乳	牛乳	せつぶんの行事食		こめ			680	
		いわしの梅煮							31.7	
		ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	酒 しょうゆ みりん こんぶ粉	780	
		とり肉 とうふ みそ 節分豆		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも	ごま油 ごま	いりこ	37.2	
6 月	カレー れんこんと魚そうめんのサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳	牛乳	にんじん トマト グリン ピース	たまねぎ	こめ じゃがいも カ レールウ	油	おろしにんにく こしょう とりガラスープ 赤ワ イン カレー粉 ウスターソース しょうゆ	725	
		ぶた肉							21.3	
		魚そうめん		ブロッコリー にんじん	れんこん	さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 からし	840	
					りんごピューレ	りんごジュース ゼリーのもと			24.9	
7 火	アーモンドトースト ポトフ キャベツととり肉のサラダ	牛乳	牛乳			食パン さとう	アーモンド バター		654	
		とり肉 ウインナー		にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく チキンブイオン マ ギーブイオン しょうゆ 白ワイン	23.8	
									801	
		とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん豆	ごま	酒 こしょう ごまドレッシング しょうゆ	28.4	
8 水	ごはん さばのしおやき おろしあえ のっぺい汁 (中のみ) ヨーグルト	牛乳	牛乳	和食の日		こめ			595	
		さば切り身						塩	26.4	
				ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	さとう		しょうゆ 酢 みりん 塩	796	
		とり肉 とうふ	ヨーグルト(中のみ)	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん こんにゃ く 干し椎茸	さといも かたくり粉	油	しょうゆ 塩 酒 いりこ	34.7	
9 木	こくとうパン ごもく肉うどん さつまいもとブロッコリーのサラダ	牛乳	牛乳			こくとうパン			630	
		牛肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう 干し椎茸 たまねぎ	さとう うどんめん		しょうゆ みりん 酒 こんぶ粉 かつお節 いりこ 塩	25.9	
				ブロッコリー		さつまいも	油 オリーブ油	塩 おろしにんにく 白ワイン こしょう	789	
									32.0	
10 金	麦ごはん まつかぜやき くさわかめのサラダ こまつなのみそ汁	牛乳	牛乳			こめ 麦			662	
		とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ みそ	ひじき		たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ 塩 酒	29.1	
		まぐろ油づけ	くさわかめ	にんじん	きゅうり コーン	さとう		しょうゆ 酒 みりん 和風デリシャスドレッシング グ	782	
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ	35.8	
13 月	じゃがじゃがごはん ぶた肉と野菜のごまだれあえ ちゅうかコーンスープ	牛乳	牛乳	パセリ		こめ じゃがいも	油	塩	608	
		ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま	酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく	23.0	
									708	
		とり肉 卵 とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ コーン	かたくり粉	油	鶏がらスープ 酒 中華スープストック しょうゆ 塩	27.3	
14 火	ミルクパン スパゲティミートソース カリポリサラダ	牛乳	牛乳			ミルクパン			649	
		牛ひき肉 ぶたひき肉	粉チーズ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム に んにく	スパゲティ ハヤシルウ さ とう	オリーブ油	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう マギーブイ オン しょうゆ ウスターソース	26.3	
				にんじん	だいこん きゅうり コーン れんこん		油	和風デリシャスドレッシング	816	
									32.9	
15 水	ごはん あじフライ れんこんと牛肉のあまから煮 はくさいのみそ汁	牛乳	牛乳			こめ			690	
		あじフライ					油		26.7	
		牛肉		にんじん いんげん	れんこん たまねぎ	さとう	油	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん	790	
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきだけ			いりこ	29.7	
16 木	コッパン いちごジャム とり肉のはちみつやき マカロニサラダ ラビオリスープ	牛乳	牛乳	6年生セレクト給食		コッパン いちごジャム			716	
		とり肉				はちみつ		塩 こしょう 酒	32.6	
		まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ さとう	マヨネーズ オリー ブ油	塩 こしょう 酢	862	
		ラビオリ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しめじ		オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン マギーブイオン 塩 こ しょう しょうゆ	39.2	
17 金	おやこ丼 ごまあえ	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ 麦 さとう かたくり 粉		みりん 酒 塩 かつお節 こんぶ しょうゆ	618	
		たまご とり肉 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん	718	
		ハッピーキャロットの日								29.9
20 月	ごはん とうふチゲ はるまき きりぼしだいこんのナムル	牛乳	牛乳			こめ		おろしにんにく おろし生姜 酒 トウバンジャン ちゅうか スープストック 塩 しょうゆ 鶏がら スープ	660	
		とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にはら	はくさい はくさいキムチ だい こん もやし		ごま油		22.9	
		はるまき					油		781	
		きりぼしだいこん		にんじん	切干大根 きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ みりん おろしにんにく	27.2	
21 火	ミルクパン ちゃんぽん しゅうまい ピーマンともやしのちゅうかあえ	牛乳	牛乳			ミルクパン		おろし生姜 おろしにんにく 白湯 中華スープ ストック 塩 こしょう しょうゆ	591	
		ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ コ ン きくらげ	ちゃんぽん麺	ごま油		25.2	
		しゅうまい							756	
				ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 酢 塩	32.4	
22 水	ごはん 魚のレモンしょうゆかけ ベーコンときりぼしだいこんのいためもの こんさいのまるやかみそ汁	牛乳	牛乳			こめ			663	
		赤魚切り身				かたくり粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢	26.3	
		ベーコン		にんじん いんげん	切干大根 ヤングコーン		油	塩 こしょう しょうゆ 酒	770	
		とうふ あぶらあげ みそ 豆乳		にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも		いりこ	30.7	
24 金	麦ごはん すきやき煮 こんさいチップス やきのり	牛乳	牛乳			こめ 麦			724	
		牛肉 なまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし しら たき	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉	23.6	
					れんこん	さつまいも	油	塩	848	
				のり					27.6	
27 月	麦ごはん マーボーどうふ ぎょうざ カムカムサラダ	牛乳	牛乳			こめ 麦		おろしにんにく おろし生姜 酒 トウバンジャン デンメンジャン とりからスープ しょうゆ み りん 中華スープストック	756	
		ぶたひき肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干し椎茸	さとう かたくり粉	油 ごま油		28.0	
		ぎょうざ							855	
			こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩	32.6	
28 火	ミルクパン ビーフシチュー かぶとブロッコリーのサラダ ガトーショコラ	牛乳	牛乳	にんじん トマト グリン ピース		ミルクパン		赤ワイン 鶏がらスープ デミグラスソース ケ チャップ ウスターソース	788	
		牛肉	生クリーム		たまねぎ	じゃがいも ルウ	バター		26.4	
		まぐろ油づけ		ブロッコリー にんじん	かぶ				947	
						ガトーショコラ			31.9	

※ 加工食品は () で表示しています。