# 令和5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<br>おもに からだをつくる もとになるもの(赤)<br>1ぐん 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2ぐん 牛乳・小魚・海藻 | おもに からだのちょうしを ととのえるもとになるもの(緑)<br>3ぐん 緑黄色野菜 | 4ぐん 単色野菜・きのこ・果物 | おもに エネルギーの もとになるもの(黄色)<br>5ぐん 穀類・いも類 | 6ぐん 油脂類・種実類 | 調味料 | 小 エネルギー(kcal) | 小 たんぱく質(g) | 中 エネルギー(kcal) | 中 たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 木 | ミルクパン　牛乳 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | いりこ しょうゆ ウスターソース こしょう 酒 カレー粉 | 612 | | | |
| | カレーうどん | ぶた肉 | | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい しめじ | うどんめん カレールウ | 油 | | | 24.7 | | |
| | つくね | つくね | | | | | | | 750 | | | |
| | やさいのアーモンドあえ | | | ほうれん草 にんじん | キャベツ もやし | さとう | アーモンド | しょうゆ みりん | | 29.4 | | |
| 2 金 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | せつぶんの行事食 | | こめ | | | 629 | | | |
| | いわしのうめ煮 | いわしの梅煮 | | | | | | | | 27.4 | | |
| | だいずのいそ煮 | さつまあげ 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 | 700 | | | |
| | ごま味けんちん汁 | とり肉 とうふ みそ | | 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 | | 30.1 | | |
| 5 月 | じゃがじゃがごはん　牛乳 | | 牛乳 | パセリ | | こめ じゃがいも | 油 | 塩 | 596 | | | |
| | ぶた肉と野菜のごまだれあえ | 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 | | 21.5 | | |
| | タイピーエン | ぶた肉 かまぼこ うずらの卵 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ はくさい もやし きくらげ | はるさめ | 油 ごま油 | おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ | 785 | | | |
| | (中のみ)ヨーグルト | | ヨーグルト(中のみ) | | | | | | | 29.4 | | |
| 6 火 | 食パン　牛乳 | | 牛乳 | | | 食パン | | | 695 | | | |
| | チキンてりやき | チキンてりやき | | | | | | | | 27.6 | | |
| | にんじんとコーンのサラダ | | | にんじん パセリ | コーン | | マヨネーズ | 塩 こしょう | 839 | | | |
| | クリームスープ | とり肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん かぼちゃグリンピース | たまねぎ しめじ | ポタージュベース | オリーブ油 | 白ワイン おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こしょう | | 32.5 | | |
| 7 水 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | 6年生 給食献立コンテストの作品 | | こめ | オリーブ油 マヨネーズ | | 704 | | | |
| | さけのチーズやき | さけ切り身 | チーズ | パセリ | たまねぎ | | | 酒 塩 こしょう | | 26.4 | | |
| | 食感いろいろきんぴら | ぶた肉 | | にんじん いんげん | れんこん ごぼう こんにゃく | さとう | ごま油 ごま | しょうゆ みりん とうがらし | 824 | | | |
| | ぽかぽか具だくさんみそ汁 | とうふ みそ | わかめ | にんじん こまつな | だいこん えのきだけ | | ごま | いりこ | | 30.9 | | |
| 8 木 | ミルクパン　牛乳 | | 牛乳 | | たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ | 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 | 641 | | | |
| | ちゃんぽん | ぶた肉 さつまあげ | | にんじん ねぎ | | ちゃんぽんめん | ごま油 | | | 23.7 | | |
| | はるまき | はるまき | | | | | 油 | | 882 | | | |
| | さんしょくあえ | かまぼこ | | ピーマン | もやし | | ごま油 | しょうゆ 塩 | | 31.0 | | |
| 9 金 | きぬがさ丼　牛乳 | 油揚げ たまご かまぼこ | 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 | 668 | | | |
| | きょうな入りごまあえ | とり肉 | | にんじん | 水菜 きゅうり もやし | さとう | ごま ねりごま | しょうゆ みりん | 780 | | | |
| | まっちゃプリン | 豆乳 | 牛乳 | 日本の味めぐり給食　京都 | | プリンのもと | | 抹茶 | | 31.6 | | |
| 13 火 | ミルクパン　牛乳 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | | 596 | | | |
| | スパゲティナポリタン | ウインナー | 粉チーズ 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ マッシュルーム | スパゲティ ハヤシルウ さとう | バター | 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース マギーブイヨン | | 21.8 | | |
| | カリポリサラダ | | | 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 | 745 | 26.8 | | |
| 14 水 | ごはん　牛乳 | とり肉 さつまあげ あつあげ うずらの卵 | 牛乳 | | | こめ | | | 653 | | | |
| | おでん煮 | | 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 | | 26.3 | | |
| | ししゃもフライ | | ししゃもフライ | | | | 油 | | 782 | | | |
| | いそかあえ | 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 | | 33.0 | | |
| 15 木 | コッペパン いちごジャム　牛乳 | | 牛乳 | 6年生セレクト給食 | | コッペパン いちごジャム | | 塩 こしょう おろしんにく 酒 オールスパイス パプリカ粉 | 724 | | | |
| | フライドチキン | とり肉 | | | | 小麦粉 かたくり粉 | 油 | | | 31.0 | | |
| | マカロニサラダ | 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 | 877 | | | |
| | ラビオリスープ | 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 チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ | | 37.3 | | |
| 16 金 | カレー　牛乳 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん トマト グリンピース | たまねぎ | こめ 麦 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 | 707 | | | |
| | れんこんと魚そうめんのサラダ | 魚そうめん | | ブロッコリー にんじん | れんこん | ハッピーキャロットの日 | マヨネーズ | しょうゆ みりん 塩 からし | 839 | | | |
| | 手作りりんごゼリー | | | | りんご | りんごジュース ゼリーのもと | | | | 23.5 | | |
| 19 月 | ごはん　牛乳 | 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまご | 牛乳 | 6年生 給食献立コンテストの作品 | | こめ | | 塩 こしょう ナツメグ しょうゆ 酢 レモン汁 みりん | 752 | | | |
| | れんこん入りわふうハンバーグ | | 牛乳 | | たまねぎ れんこん だいこん | パン粉 さとう | | | | 30.8 | | |
| | きんぴらごぼう | さつまあげ | | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | さとう | ごま ごま油 | しょうゆ みりん | 885 | | | |
| | のっぺい汁 | とり肉 あつあげ | | にんじん ねぎ | だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ | かたくり粉 | 油 | いりこ 酒 塩 しょうゆ | | 37.1 | | |
| 20 火 | こくとうパン　牛乳 | | 牛乳 | | | こくとうパン | | | 599 | | | |
| | かきあげうどん | とり肉 かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう ほししいたけ | さつまいも てんぷら粉 うどんめん | 油 | 塩 いりこ かつお節 しょうゆ 酒 みりん | | 22.9 | | |
| | れんこんのサラダ | とり肉 | | にんじん | れんこん きゅうり コーン | 白いんげん豆 | ごま | ごまドレッシング しょうゆ | 748 | 28.2 | | |
| 21 水 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | はくさい はくさいキムチ だいこん もやし | 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 | 617 | | | |
| | とうふチゲ | とうふ ぶた肉 みそ | | にんじん にら | | | ごま油 | | | 23.5 | | |
| | ぎょうざ | ぎょうざ | | | | | 油 | | 728 | | | |
| | きりぼしだいこんのナムル | | | 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 | | 26.9 | | |
| 22 木 | ミルクパン　牛乳 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | | 659 | | | |
| | 魚のコーンやき | 赤魚切り身 | | パセリ | コーン | | マヨネーズ | 塩 こしょう 酒 | | 28.1 | | |
| | ブロッコリーのサラダ | まぐろ油づけ | | ブロッコリー パプリカ | キャベツ | | | コールスロードレッシング しょうゆ | 801 | | | |
| | ミネストローネスープ | ベーコン ミックスビーンズ | 粉チーズ | にんじん トマト パセリ | たまねぎ セロリー にんにく | じゃがいも | オリーブ油 | 塩 こしょう マギーブイヨン ケチャップ ウスターソース | | 33.9 | | |
| 26 月 | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | たまねぎ はくさい もやし しらたき ほししいたけ | こめ 麦 | | | 734 | | | |
| | すきやき煮 | 牛肉 あつあげ | | にんじん ねぎ | | さとう | 油 | しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉 | | 26.4 | | |
| | チーズなっとう | 納豆 | チーズ | | たかなづけ | さとう | ごま油 | しょうゆ みりん | 868 | | | |
| | こんさいチップス | | | | れんこん | さつまいも | 油 | | | 31.4 | | |
| 27 火 | こくとうパン　牛乳 | | 牛乳 | | | こくとうパン | | | 664 | | | |
| | ジャージャーめん | ぶたひき肉 みそ | | にんじん チンゲンサイ | 白ねぎ たけのこ 干し椎茸 たまねぎ コーン きくらげ | かたくり粉 さとう ちゃんぽん麺 | ごま油 油 | テンメンジャン 酒 みりん おろしにんにく トウバンジャン しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック | | 26.4 | | |
| | しゅうまい | しゅうまい | | | | | | | 848 | | | |
| | わかめのナムル | | わかめ | パプリカ | きゅうり もやし | | | ナムルドレッシング | | 33.9 | | |
| 28 水 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | | 690 | | | |
| | あじフライ | あじフライ | | | | | 油 | | | 26.4 | | |
| | れんこんと牛肉のあまから煮 | 牛肉 | | にんじん いんげん | れんこん たまねぎ | さとう | 油 | 塩 しょうゆ オイスターソース 酒 みりん | 777 | | | |
| | とうにゅう入りまろやかみそ汁 | とうふ あぶらあげ みそ 豆乳 | | にんじん ねぎ | だいこん はくさい えのきだけ | | | いりこ | | 29.2 | | |
| 29 木 | ピザトースト　牛乳 | ウインナー | 牛乳 チーズ | ピーマン | たまねぎ | 食パン | | トマトソース ケチャップ 塩 こしょう | 596 | | | |
| | やさいスープ | ぶた肉 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ しめじ セロリー | マカロニ | オリーブ油 | おろしにんにく チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ | | 21.1 | | |
| | カラフルポテト | ベーコン | | にんじん | コーン | じゃがいも | バター | 塩 こしょう マギーブイヨン | 727 | 25.4 | | |