

令和6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	小	中	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・ 豆製品	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				
3月	おやこ丼 野菜のごまあえ いりこ大豆のはちみつがらめ	牛乳 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう かたくり粉 さとう はちみつ		みりん 酒 塩 かつお節 こんぶ しょうゆ しょうゆ みりん	639 26.4 736 31.5		
4火	ミルクパン カレーうどん つくね 野菜のアーモンドあえ	牛乳 ぶた肉 つくね	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ もやし	ミルクパン うどんめん カレールウ さとう		いりこ しょうゆ ウスターソース こしょう 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	599 23.7 725 28.3		
5水	じゃがじゃがごはん とり肉と野菜のごまだれあえ タイピーエン (中のみ)チーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	パセリ パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし たまねぎ はくさい きくらげ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま ねりごま 油 ごま油	塩 酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく 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	565 19.3 731 26.6		
6木	食パン チキンてりやき コールスローサラダ クリームスープ	牛乳 チキンてりやき ハム とり肉	牛乳		たまねぎ はくさい しめじ	食パン さとう ポタージュベース			640 25.1 770 29.9		
7金	ごはん さがのり いわしのうめ煮 だいずのいそ煮 みそけんちん汁	牛乳 いわしの梅煮 さつまあげ 大豆 とり肉 とうふ みそ	牛乳 のり ひじき	「のりの日」 にんじん いんげん にんじん ねぎ		こめ さとう ごぼう だいこん ほししいたけ			612 26.7 735 32.0		
10月	カレー れんこんと魚そうめんのサラダ	牛乳 ぶた肉 魚そうめん	牛乳	にんじん トマト グリンピース ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ	こめ 麦 じゃがいも カレールウ さとう	油 マヨネーズ	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 しょうゆ みりん 塩 こしょう	654 18.0 761 20.6		
12水	ごはん さばのみそ煮 のりずあえ はるさめ汁	牛乳 さば みそ まぐろ油づけ ぶた肉	牛乳 のり		しょうが キャベツ たまねぎ はくさい きくらげ	こめ さとう さとう はるさめ		みりん 酒 レモン汁 酢 しょうゆ いりこ しょうゆ みりん 塩 酒	633 25.2 749 29.5		
13木	ミルクパン スパゲティナポリタン さつまいもとブロッコリーのホットサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマントマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ミルクパン スパゲティ さとう さつまいも		バター 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース マギーブイオン 塩 おろしにんにく 白ワイン 黒こしょう	647 23.0 815 28.3		
14金	麦ごはん おでん煮 ししゃもフライ こうみあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ うずらの卵 ししゃもフライ	牛乳 こんぶ ししゃもフライ	にんじん いんげん にんじん	だいこん こんにゃく たくあんづけ きゅうり キャベツ	こめ 麦 さともいも さとう 油 ごま		塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節 しょうゆ	626 25.5 747 32.1		
17月	ジャンバラヤ ペンネのクリームソース煮 ワンタンスープ	牛乳 ウインナー とり肉 ぶた肉	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ ピーマン にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー たまねぎ マッシュルーム たまねぎ もやし きくらげ	こめ ペンネ ワンタン	油 油 バター ごま油	おろしにんにく 塩 ケイジャンシーズニング 塩 こしょう 酒 おろしにんにく 白ワイン マギーブイオン ホワイトソース 鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープストック	611 20.4 747 24.6		
18火	ピザトースト やさいスープ カラフルポテト	牛乳 ウインナー ぶた肉 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	ピーマントマト にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ たまねぎ はくさい しめじ コーン	食パン スパゲティ じゃがいも		トマトソース ケチャップ 塩 こしょう オレガノ 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 塩 こしょう マギーブイオン	572 20.6 762 26.8		
19水	ごはん さけフライ ごもくきんぴら こんさいのまろやかみそ汁	牛乳 さけフライ ぶた肉 あつあげ みそ 豆乳	牛乳		れんこん ごぼう こんにゃく だいこん えのきだけ	こめ さとう さつまいも	油 ごま油 ごま		696 26.9 779 29.0		
20木	ミルクパン ちゃんぽん はるまき さんしょくあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ はるまき かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ビーマン	たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ もやし	ミルクパン ちゃんぽんめん 油 ごま油		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 しょうゆ 塩	623 23.3 795 27.7		
21金	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	牛乳 ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト グリンピース ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう ごま	バター	おろしにんにく こしょう とりガラスープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース コールスロードレッシング しょうゆ	627 19.1 731 22.2		
25火	食パン にこみハンバーグ にんじんとコーンのサラダ カレースープ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	牛乳		たまねぎ コーン たまねぎ しめじ にんにく	食パン さとう マヨネーズ オリーブ油		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう カレー粉 鶏がらスープ こしょう マギーブイオン しょうゆ	712 26.9 837 30.3		
26水	ごはん 魚のコーンやき 梅おかかあえ ぶた汁	牛乳 赤魚 とり肉 かつおぶし ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん にんじん ねぎ	コーン キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう こんにゃく	ミルクパン マヨネーズ ごま油		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん おろし生姜 いりこ	620 25.5 714 29.9		
27木	ミルクパン ラーメン ぎょうざ バンバンジーサラダ	牛乳 やきぶた ぎょうざ とり肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ コーン りんご にんにく しょうが	ミルクパン ラーメン さとう	油 ラード ごま油 ラー油	白湯 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	582 24.4 705 29.7		
28金	ごはん とうふチゲ チーズなっとう こんさいチップス	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 納豆	牛乳 チーズ	にんじん にら	はくさい はくさいキムチ だいこん もやし たかなづけ れんこん	こめ さとう さとう さつまいも	ごま油 ごま油 油	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 しょうゆ みりん 塩	657 24.4 761 29.0		