

# 令和7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               |                      |                                 |                       |  |  |         | エネルギー(kcal)<br>小<br>たんぱく質(g) |  |
|-----|--|--------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------|--|--|---------|------------------------------|--|
|     |  | おもにからだをつくる<br>もとになるもの(赤) |                      | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもとになるもの(緑) |                       | おもにエネルギーの<br>もとになるもの(黄色)               |  | 調味料<br> |                              |  |
|     |  | 1ぐん<br>魚・肉・卵・豆・<br>豆製品   | 2ぐん<br>牛乳・小魚・<br>海藻  | 3ぐん<br>緑黄色野菜                    | 4ぐん<br>単色野菜・きのこ・果物    | 5ぐん<br>穀類・いも類                          | 6ぐん<br>油脂類・<br>種実類   |         |                              |  |
| 2月  | じゃがじゃがごはん 牛乳<br>ぶた肉と野菜のごまだれあえ<br>タイピーエン<br>ヨーグルト   | 牛乳                       | パセリ                  |                                 | こめ じゃがいも              | 油                                      | 塩  |         | 587                          |  |
|     |  | ぶた肉                      | パブリカ                 | キャベツ きゅうり                       | さとう                   | ごま ねりごま                                | 酒しようゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく                                      |         | 21.3                         |  |
|     |  | ぶた肉 かまぼこ 卵               | にんじん チンゲンサイ<br>ヨーグルト | たまねぎ はくさい きくらげ<br>ヤングコーン        | 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<br>こしょう 中華スープストック ようゆ オイスターソース      |         | 754<br>26.6                  |  |
| 3火  | ミルクパン 牛乳<br>カレーうどん<br>キヤベツ入りつくね<br>いりこと大豆のはちみつがらめ  | 牛乳                       |                      | ミルクパン                           |                       |  | いりこ しようゆ こしょう 酒 カレー粉                                       |         | 617<br>27.0                  |  |
|     |  | 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                                      | マヨネーズ  | 好みソース   | 776<br>33.6                  |  |
|     |  | つくね                      |                      |                                 |                       | はちみつ                                   | アーモンド  |         |                              |  |
| 4水  | ごはん 牛乳<br>コロッケ<br>れんこんとぶた肉のオイスターいため<br>豆乳入りまろやかみそ汁 | 牛乳                       |                      |                                 | こめ                    |  |  |         | 673<br>21.2                  |  |
|     |  | かぼちゃコロッケ                 |                      |                                 |                       | 油                                      |  |         | 780<br>24.5                  |  |
|     |  | ぶた肉                      | にんじん いんげん            | れんこん たまねぎ                       | さとう                   | 油                                      | 酒 オイスターソース みりん   |         |                              |  |
| 5木  | 食パン 牛乳<br>チキンてりやき<br>にんじんとコーンのサラダ<br>クリームスープ       | 牛乳                       |                      |                                 |                       |  |  |         | 580<br>23.2                  |  |
|     |  | チキンてりやき                  |                      |                                 |                       |  |  |         | 708<br>28.0                  |  |
|     |  |                          | にんじん パセリ             | コーン                             |                       | マヨネーズ                                  | 塩 こしょう   |         |                              |  |
| 6金  | ごはん 牛乳<br>おでん煮<br>ししゃもフライ<br>こうみあえ さがのり            | 牛乳                       | とり肉 かぼちゃ<br>ほうれんそう   | たまねぎ はくさい 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<br>塩 こしょう                             |         | 594<br>24.7                  |  |
|     |  | とり肉                      | 牛乳                   |                                 |                       |  |  |         | 715<br>30.6                  |  |
|     |  | のり                       | にんじん                 | たくあんづけ きゅうり キャベツ                |                       | ごま                                     | しょうゆ   |         |                              |  |
| 9月  | カレー 牛乳<br>れんこんと魚そうめんのサラダ                           | 牛乳                       | 牛乳                   |                                 | こめ じゃがいも カレー<br>ルウ    | 油                                      | おろしにんにく おろししょうが こしょう とり<br>ガラスープ 赤ワイン カレー粉 ウスターソース         |         | 602<br>18.6                  |  |
|     |  | ぶた肉                      | にんじん トマト グリ<br>ンピース  | たまねぎ                            |                       |  |  |         | 728<br>22.2                  |  |
|     |  | 魚そうめん                    | プロッコリー にんじ<br>ん      | れんこん キャベツ                       |                       | マヨネーズ                                  | しょうゆ みりん 塩 こしょう  |         |                              |  |
| 10火 | ミルクパン 牛乳<br>スペゲティナポリタン<br>さつまいもとプロッコリーのホットサラダ      | 牛乳                       |                      |                                 | ミルクパン                 |  |  |         | 627<br>23.0                  |  |
|     |  | ワインナー                    | 粉チーズ 牛乳              | にんじん ピーマント<br>マト                | スパゲティ さとう             | バター                                    | 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウス<br>ターソース マギーブイヨン                      |         | 790<br>28.3                  |  |
|     |  | ベーコン                     |                      | プロッコリー にんじん                     | さつまいも                 | 油 オリーブ油                                | 塩 おろしにんにく 白ワイン 黒こしょう                                       |         |                              |  |
| 12木 | ミルクパン 牛乳<br>さつまいものグラタン<br>カラフルサラダ<br>ミネストローネスープ    | 牛乳                       |                      |                                 | ミルクパン                 |  | 塩 こしょう 白ワイン マギーブイヨン ホワイト<br>ソース ドライバセリ                     |         | 675<br>20.7                  |  |
|     |  | ワインナー                    | チーズ 牛乳               | たまねぎ しめじ                        | さつまいも                 | 油 オリーブ油                                | イタリアンドレッシング  |         | 824<br>24.8                  |  |
|     |  |                          | パブリカ                 | だいこん きゅうり                       |                       |  | ドライバセリ チキンブイヨン マギーブイヨン<br>塩 こしょう おろしにんにく ウスターソース ケ<br>チャップ |         |                              |  |
| 13金 | ごはん 牛乳<br>さばのみぞ煮<br>のりずあえ<br>はるさめ汁                 | 牛乳                       |                      |                                 | こめ                    |  |  |         | 610<br>25.3                  |  |
|     |  | さばみぞ                     |                      | しょうが                            | さとう                   |  | みりん 酒  |         | 707<br>29.5                  |  |
|     |  | まぐろ油づけ                   | のり                   | にんじん ほうれん草<br>キャベツ              | さとう                   | ごま                                     | レモン汁 酢 しょうゆ  |         |                              |  |
| 16月 | セコ・デ・チャンチョ 牛乳<br>プロッコリーサラダ<br>バナナケーキ               | 牛乳                       | 牛乳                   |                                 | はるさめ                  | 油                                      | いりこ しょうゆ みりん 塩 酒   |         | 682<br>23.5                  |  |
|     |  | ぶた肉                      | にんじん パブリカト<br>マト     | たまねぎ もやし                        | こめ むぎ ビール みかん<br>ジュース | オリーブ油                                  | おろしにんにく マギーブイヨン 鶏がら<br>スープ 塩 こしょう しょうゆ クミン オレ<br>ガノ ドライバセリ |         | 812<br>27.7                  |  |
|     |  | まぐろ油づけ                   |                      | プロッコリー にんじ<br>ん                 | たまねぎ キャベツ コーン         |  | コールスロードレッシング しょうゆ  |         |                              |  |
| 17火 | ミルクパン 牛乳<br>ちゃんぽん<br>はるまき<br>さんしょくあえ               | 牛乳                       | 豆乳                   | バナナ                             | さとう ホットケーキミックス        | 油                                      | 塩 ベーキングパウダー  |         | 593<br>22.8                  |  |
|     |  | ぶた肉 さつまいげ 豆<br>乳         | にんじん ねぎ              |                                 |                       |  |  |         | 763<br>28.5                  |  |
|     |  | はるまき                     |                      |                                 |                       |  |  |         |                              |  |
| 18水 | ごはん 牛乳<br>いわしのフライ<br>だいすのいそ煮<br>みそけんちん汁            | 牛乳                       |                      |                                 | ミルクパン                 |  |  |         | 630<br>23.4                  |  |
|     |  | いわしのフライ                  |                      |                                 | ちゃんぽんめん               | ごま油                                    |  |         | 760<br>28.1                  |  |
|     |  | さつまいげ 大豆                 | ひじき                  | にんじん いんげん                       | 油                     |  |  |         |                              |  |
| 19木 | ピザトースト 牛乳<br>やさいスープ<br>カラフルポテト                     | 牛乳                       | とうふ みそ               | こんにゃく                           | ごま油                   | いりこ                                    |  |         | 560<br>21.7                  |  |
|     |  | ペーパー                     | 牛乳 チーズ               | さとう                             |                       |  |  |         | 705<br>26.0                  |  |
|     |  | ぶた肉                      |                      | マヨネーズ                           | 油                     | 塩 こしょう チキンブイヨン マギーブ<br>イヨン 塩 こしょう しょうゆ |  |         |                              |  |
| 20金 | ごはん 牛乳<br>にくじやが<br>アーモンドあえ<br>手作りりふりかけ             | 牛乳                       | 牛乳                   | たまねぎ しらたき ほししいたけ                | 油                     | 油                                      | トマトソース ケチャップ 塩 こしょう オレガノ                                   |         | 578<br>22.0                  |  |
|     |  |                          | 牛乳                   | たまねぎ ほししいたけ                     | アーモンド                 | 油                                      | おろし生姜 しょうゆ 酢 みりん   |         | 701<br>26.0                  |  |
|     |  | 牛乳                       | にんじん                 | キャベツ もやし                        | ごま                    | 油                                      | しょうゆ みりん   |         |                              |  |
| 24火 | 食パン 牛乳<br>ハンバーグ トマトソース<br>コールスローサラダ<br>ワンタンスープ     | 牛乳                       |                      |                                 | ミルクパン                 |  |  |         | 628<br>26.2                  |  |
|     |  | ハンバーグ                    |                      | たまねぎ                            | 油                     | オリーブ油                                  | おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン みり<br>ん マギーブイヨン バジル                     |         | 732<br>30.1                  |  |
|     |  | ハム                       |                      | トマト                             | さとう                   | マヨネーズ                                  | 塩 こしょう 酢   |         |                              |  |
| 25水 | ごはん 牛乳<br>魚のコーンやき<br>梅おかあえ<br>ぶた汁                  | 牛乳                       | ぶた肉 あつあげ みそ          | キャベツ きゅうり もやし うめ                | ワッフル                  | ごま油                                    | 鶏がらスープ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 中<br>華スープストック                         |         | 585<br>25.8                  |  |
|     |  | 赤魚                       |                      | だいこん ごぼう こんにゃく                  | 油                     |  |  |         | 706<br>30.8                  |  |
|     |  | とり肉 かつおぶし                |                      | じやがいも                           | 油                     | ごま油                                    | おろし生姜 いりこ  |         |                              |  |
| 26木 | ミルクパン 牛乳<br>どうにゅうタンタンめん<br>ぎょうざ<br>わかめのナムル         | 牛乳                       | 牛乳                   | コーン                             | マヨネーズ                 | 塩 こしょう 酢 ドライバセリ                        |  |         | 613<br>25.3                  |  |
|     |  | ぶたひき肉 豆乳                 | ねぎ にんじん              | たけのこ たまねぎ はくさい きく<br>らげ チンゲンサイ  | 油                     | ねりごま ごま油 ラー油                           | おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャ<br>ン 酢 みりん 鶏がらスープ 白湯 しょ<br>うゆ 塩 こしょう  |         | 753<br>30.6                  |  |
|     |  | ぎょうざ                     |                      |                                 |                       |  |  |         |                              |  |
| 27金 | メキシカンライス 牛乳<br>ペンネのクリームソース煮<br>レンズ豆のスープ            | 牛乳                       | わかめ                  | パブリカ                            | 油                     | ごま                                     | ナムルドレッシング  |         | 622<br>22.2                  |  |
|     |  | ワインナー                    | 牛乳                   | きゅうり もやし                        | 油                     | オリーブ油                                  | おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイヨン カ<br>レーパウダーソース ケチャップ                |         | 766<br>27.1                  |  |
|     |  | とり肉                      | 牛乳 生クリーム             | たまねぎ マッシュルーム                    | パンネ 小麦粉               | 油 オリーブ油                                | 塩 こしょう 酢 おろしにんにく 白ワイン<br>マギーブイヨン ホワイトソース                   |         |                              |  |
|     |  | ベーコン                     |                      | たまねぎ はくさい しめじ                   | もち麦 レンズ豆              | オリーブ油                                  | おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイヨン マ<br>ギーブイヨン                         |         |                              |  |