

2月



こんだてひょう



令和5年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(色付き) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(黄)	ちやくやくやほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)	たんぱくしつ
1	もく ココアパン		○鶏肉のトマト煮 ◆大根サラダ	ココアパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト えだまめ だいこん フロccoliー にんにく	602 25.4
2	きん ●麦ごはん		○さつまいも汁 ◆いわしのカリカリフライ(1尾) ◆ひじきあえ・節分豆	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とりにく だし(いりこ) いわしの加刷り しそひじき みそ せつぶんまめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	612 23.2
5	げつ 中華丼 (■麦ごはん)		■中華丼の具 ◆切干大根のサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うすらたまご ツナ ヨーグルト	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん しょうが	625 27.1
6	か ●麦ごはん		○豚肉と野菜のピリッと煮 ◆わかめとささみのサラダ 味付けのり	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら とりにく わかめ のり	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	600 25.4
7	すい ●麦ごはん		○春雨スープ ◆春巻き ◆中華サラダ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	もやしにんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	626 19.2
8	もく セルフツナサンド (食パン)		○厚揚げのミートソース煮 ◆ツナマヨサラダ	しょくパン さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが	606 29.8
9	きん ●麦ごはん		○豚汁 ◆さばの醤油みりん焼き ◆大豆サラダ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だし(いりこ) さば ハム だいす みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり レタス コーン しょうが	647 28.4
13	か 米粉入り人参パン		○ジュリエントスープ ◆トマトミートオムレツ ◆マカロニサラダ	こめ こんにんじんパン あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム トマトミートオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり パセリ	618 22.3
14	すい ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルー ◆キャベツとりこんこのサラダ チョコプリン	こめ むぎ あぶら さとう チョコプリン	ぎゅうにゅう きゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり りんご にんにく	667 21.2
15	もく ふるさとくまさんデー ～八代地域～ ミルクパン		○とまピーエン ◆ちくわのカレー揚げ ◆れんこんサラダ	ミルクパン あぶら マロニー こむぎこ アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うすらたまご	しょうが にんにく トマト ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや れんこん きゅうり	611 25.3
16	きん ●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆いかの酢味噌あえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ くきわかめ いか みそ	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ	601 29.3
19	げつ ●麦ごはん		○かしわのすき焼き風煮 ◆ほうれんそういり厚焼き玉子 ◆ちくわのマヨサラダ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ほうれんそういりあつやきたまご ちくわ	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	611 26.2
20	か ●麦ごはん		○おでん ◆小松菜サラダ 納豆	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うすらたまご がんもどき こんぶ だし(かつおぶし) なっとう	にんじん だいこん コーン キャベツ こまつな	645 30.7
21	すい カレーライス (■麦ごはん)		■カレールウ ◆シーザーサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら クルトン さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ りんご レタス きゅうり にんにく しょうが	632 20.6
22	もく セルフフィッシュバー ガー(丸パン)		○豆乳スープ ◆コールスロー ◆ホキフライ・ノンエッグタルタルソース	まるパン あぶら じゃがいも ノンエッグタルタルソース さとう	ホキフライ ぎゅうにゅう とりにく しろういげんまめ とりにゅう みそ	たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ きゅうり パセリ	622 26.1
26	げつ ●麦ごはん		○貝だくさんみそ汁 ◆さばの塩焼き ◆ひじきの煮物	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ だし(いりこ) さば あぶらあげ みそ ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん いんげん	608 24.5
27	か 食パン		○クリームスパゲティ ◆グリーンエッグサラダ りんごジャム	しょくパン スパゲティ バター あぶら アーモンド さとう りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク たまご	しめじ にんじん たまねぎ こまつな フロccoliー きゅうり キャベツ	606 25.3
28	すい ●麦ごはん		○キムチスープ ◆ぎょうざ(2個) ◆ツナともやしのサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう つくね とりにく ぎょうざ ツナ みそ	はくさい たまねぎ キムチ ねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん	616 22.8
29	もく コッパン		○野菜のスープ煮 ◆チリコンカン ◆フルーツミックス	コッパン じゃがいも さとう あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー だいす ぶたにく だいすミート	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ピーマン にんにく トマト みかん バインもも ナタデココ	606 27.1

※献立・食材・実施の有無は都合により変更する場合があります。