



2月こんたてひょう



令和6年度
みらねまち がっこう きゅうしょく
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ペーパー) ○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 | よう | しゅしょく | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギー たんぱくしつ | |
|---------------------|----|-------|------------|-----|-------------------------------------|---|---|--|-------------|
| | | | | | ねつやちからになる(黄) | ちやにくやほねになる(赤) | からだのちょうしをととのえる(緑) | | |
| せつぶんこんだて | 3 | げつ | ●麦ごはん | 牛乳 | ○なめこ汁 ◆いわしのみぞれ煮 ◆ごまじゃこあえ・節分豆 | こめ むぎ ごまさとう ごまあぶら | ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ わかめだし(いりこ) みそ いわしみぞれにちりめん せつぶんまめ | なめこ だいこん にんじん ねぎ もやし きゅうり こまつな | 627 27.0 |
| セルフドッグ(コッペパン) | 4 | か | | 牛乳 | ○かぼちゃのボタージュ ◆ウインナー ◆野菜サラダ | コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ | ワインナー ぎゅうにゅうチーズ とりにく しろいんげんまめ スキムミルク | たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり | 694 27.7 |
| セルフおにぎり(●麦ごはん) | 5 | すい | | 牛乳 | ○おでん ◆春雨の酢の物 ツナマヨ・のり | こめ むぎ さといも こんにゃく はるさめ さとう ごま ツナマヨ | ぎゅうにゅうとりにく あつあげ ちくわがんもどき わかめハム のりだし(かつおぶし) | だいこん にんじん きゅうり | 628 24.8 |
| ◆揚げパン | 6 | もく | | 牛乳 | ○タイピーエン ★パンパンジーサラダ | コッペパン あぶら さとう くろざとう はるさめ ごまあぶら ごま | きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく | にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ もやし しょうが きゅうり | 601 26.9 |
| ●三色ごはん | 7 | きん | | 牛乳 | ○芋のそぼろ煮 ◆梅あえ ◆いちご(2個) | こめ こんにゃく さといも さとう でんぶん あぶら | たまご さけ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし | えだまめ しょうが いちご にんじん たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり うめ | 632 28.7 |
| ●五目チャーハン | 10 | げつ | | 牛乳 | ○タンタン麺 ◆ナムル | こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ちゅうかめん ごま | ベーコン ぎゅうにゅう みそ | コーン たまねぎ にんじん ねぎ もやし えだまめ にんにく だいこん きゅうり しょうが にら チンゲンサイ きくらげ | 670 24.2 |
| ●麦ごはん | 12 | すい | | 牛乳 | ○けんちん汁 ◆さばのみぞ煮 ◆おかかあえ | こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう | ぎゅうにゅうとうふ さば だし(いりこ) みそ かつおぶし | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり | 631 24.9 |
| カレーライス(●麦ごはん) | 13 | もく | | 牛乳 | ■ビーフカレー ◆カリカリ豆サラダ | こめ むぎ ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ハム チーズ みそ | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり レタス コーン | 649 23.2 |
| あじのたび～東京～ | 14 | きん | ●麦ごはん | 牛乳 | ○すき焼き ◆五目厚焼卵 ◆小松菜のしそ昆布あえ | こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ごもくあつやきたまご こんぶ | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ はくさい キャベツ もやし こまつな | 610 26.8 |
| ●麦ごはん | 17 | げつ | | 牛乳 | ○野菜スープ ◆ハンバーグのきのこソース ◆プロカリサラダ | こめ むぎ ジャガイも あぶら さとう バター | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハンバーグ | はくさい にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ こまつな しめじ カリフラワー えのきだけ マッシュルーム コーン | 652 25.6 |
| 食パン | 18 | か | | 牛乳 | ○ベンネのクリーム煮 ◆ナツツサラダ ★手作りいちごジャム | 食パン ベンネ アーモンド オリーブゆ さとう | ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ハム | たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ いちご レモン | 608 24.7 |
| ふるさとくまさんティー～八代地域～ | 19 | すい | ●生姜の里ごはん | 牛乳 | ○大根のみぞ汁 ◆ちくわの磯辯揚げ ◆れんこんのサラダ | こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう みそちくわ あおのり ツナだし(いりこ) | にんじん しょうが えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり | 607 24.0 |
| フルーツクリーミーサンド(コッペパン) | 20 | もく | | 牛乳 | ○ポークピーンズ ◆ほうれん草ソテー ★フルーツクリーム | コッペパン さとう ジャガイも バター あぶら なまクリーム | ぎゅうにゅう べーコン だいす ぶたにく | レモン みかん もも いちご コーン たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく ほうれんそう キャベツ | 676 25.4 |
| ●麦ごはん | 21 | きん | | 牛乳 | ○ボトル風 ◆鯛の香草焼き ◆でこぼんサラダ | こめ むぎ はるさめ オリーブゆ あぶら さとう | ぎゅうにゅう にくだんご たい ハム ウインナー | たまねぎ えのきだけ にんじん バジル ブロッコリー はくさい チンゲンサイ キャベツ にんにく レモン でこぼん きゅうり | 604 26.1 |
| ミルクパン | 25 | か | | 牛乳 | ○カレーうどん ◆シーフードサラダ ★りんご | ミルクパン うどん あぶら さとう オリーブゆ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ | にんじん もやし たまねぎ にんにく キャベツ にら しょうが きゅうり りんご | 622 26.3 |
| ●麦ごはん | 26 | すい | | 牛乳 | ○豆乳豚汁 ◆メバル塩麹焼き ◆ひじきと大豆の煮もの | こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす とうにゅう みそひじき あぶらあげ だし(いりこ) メバルしおこうじづけ | にんじん だいこん ごぼう しょうが いんげん ねぎ | 620 30.0 |
| 肉キャベ丼(●麦ごはん) | 27 | もく | | 牛乳 | ○中華風かき玉スープ ◆肉キャベ丼の具 豆乳プリンタルト | こめ むぎ ジャガイも でんぶん ごまあぶら あぶら さとう とうにゅう プリンタルト | ぎゅうにゅう べーコン たまご わかめ ぶたにく ぎゅうにく みそ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ ピーマン きくらげ しょうが にんにく | 696 24.0 |
| ●麦ごはん | 28 | きん | | 牛乳 | ○トックスープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ | こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキン にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり | チキン にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり | 686 23.5 |

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

