

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	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちょうしきととのえる（緑）	エネルギーたんぱく
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	たまねぎ にんじん しめじ チーズ	マッシュルーム トマト えだまめ だいこん ブロッコリー 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 こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし（いりこ） いわしの加刺万イ 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 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 あじつ味付けのり	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく 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 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 こんにゃく 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 とうふ 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）		■ハヤシルウ ◆キャベツとりんごのサラダ 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 ぎゅうにく	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 こんにゃく 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 いかに 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	あじのたび ～ならけん～ ●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 とうふ 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 こんにゃく 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 しろいんげんまめ とうにゅう 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		○臭だくさんみそ汁 ◆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 パター 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 ブロッコリー きゅうり キャベツ	606 25.3
28	すい	図書×給食コラボメニュー けんかのきもち ●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 とうふ 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	コッペパン		○野菜のスープ煮 ◆チリコンカン ●フルーツミックス	コッペパン じゃがいも さとう あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー 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。