

2月分学校給食予定献立表

献立目標：体を温める食事をしよう

2024. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フッ素 イオン ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 水	むぎごはん	米 大麦								浜岡中 御前崎中3年 御前崎中2年 幼 479 19.0 小 600 23.1 中 725 27.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ピビンバ	砂糖	米油	豚肉			干しいたけ こんにゃく えのきたけ にんにく	酒 ジェツ しょうゆ みりん		
	トックいりキムチスープ	トックもち	ごま油	鶏肉 豆腐	わかめ	人参 なら	根深ねぎ 白菜 にんにく しょうが	キムチの素 中華スープ しょうゆ 酒		
	ほうれんそうのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
2 木	ごはん	米								浜岡中 御前崎中3年 御前崎中2年 幼 500 20.5 小 657 27.7 中 789 32.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのうめ	砂糖 でん粉		鰯(いわし)			梅	しょうゆ みりん 塩		
	ごじる			豆腐 大豆 油揚げ みそ		人参	ごぼう 白菜 こんにゃく 根深ねぎ	酒 だし用削り節		
	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	豚肉		人参	れんこん	酒 しょうゆ 和風だし みりん 唐辛子		
にしよくせつぶんまめ(小・中)	砂糖 水あめ		大豆	あおさ			しょうゆ みりん			
3 金	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○ 幼 573 23.7 小 696 28.9 中 918 36.6
	チョコだいたずクリーム	砂糖	植物油 ココア	大豆	脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚肉 豚レバー			レモン果汁	ケチャップ リース ワイン		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	ソウダ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん		
ひじきサラダ		ソイグ マヨネーズ	鯖(まぐろ)油漬け	ひじき	人参	きゅうり	りんご酢			
6 月	うどん	小麦粉						塩		幼 435 21.1 小 614 29.0 中 721 33.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	こんにゃく 根深ねぎ しめじ	酒 だし用削り節 しょうゆ 塩		
	きざみこんぶとぶたにくのいために	砂糖	米油	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参 さやいんげん	ごぼう	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
7 火	チャーハン	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	卵 焼豚			たけのこ 根深ねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		○ 幼 492 17.5 小 620 21.3 中 768 25.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 米粉	植物油 豚脂	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	しょうゆ アジ みりん 塩		
	ちゅうかスープ	でん粉		豆腐 えび		人参	白菜 干しいたけ 根深ねぎ	酒 中華スープ しょうゆ 塩		
	にらともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			にら	もやし	しょうゆ 酢 塩		
8 水	ごはん	米								幼 524 22.8 小 654 28.2 中 791 33.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりそぼろいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵 鶏肉			しょうが	酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩		
	いりどうふ	じゃが芋 砂糖		豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 加粉		
	はくさいのあかじそあえ					赤しそ	白菜 もやし きゅうり	塩		
9 木	ごはん	米								池新田幼 幼 496 20.5 小 620 25.2 中 764 31.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	とんじる	里芋		豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹(かつお)削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
10 金	つゆひかりいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		○ 幼 512 21.1 小 622 25.3 中 869 33.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースがけ	でん粉 砂糖	植物油	卵		トマト		塩 酢 ケチャップ リース ワイン		
	だいたずのクリームに	小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 しょうゆ 酢 アジ		
	ベーコンポテト	じゃが芋	米油	ベーコン				塩 しょうゆ		
13 月	いりこめし	米 大麦 砂糖	米油		煮干し	人参	こんにゃく	しょうゆ 塩 酒		幼 526 20.8 小 661 25.5 中 795 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのたつたあげ	でん粉	米油	鯖(さば)			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	しっぽくじる	春雨		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	大根	しょうゆ 昆布だし 酒 だし用削り節		
	じゃこてんとときりほしだいこんのもの	でん粉 砂糖	米油	じゃこ天(卵) 大豆	昆布	人参	切干大根 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 昆布だし		
14 火	チキンピラフ	米 大麦	バター オリーブ油	鶏肉		人参 バセリ	玉ねぎ マッシュルーム	ソウダ 塩 こしょう		○ 幼 597 21.8 小 695 24.7 中 837 30.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハートがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖	豚脂	鶏肉 大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 ケチャップ リース ワイン		
	ふゆやさいのスープ			ベーコン 豆腐		人参 小松菜	白菜 れんこん	ソウダ 酢 しょうゆ 塩		
	かぼちゃサラダ		ソイグ マヨネーズ アーモンド			かぼちゃ	きゅうり 枝豆	りんご酢 塩 こしょう		
ガトーショコラ	砂糖 米粉	植物油 ココア カカオマス	豆乳							

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
15 第一小 6年生 作成 献立 水	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶりのみりんしょうゆやき	砂糖		鱈(ぶり)				しょうゆ みりん		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節		幼 488 21.0 小 607 25.9 中 732 30.7
	キャベツのおかかあえ			鰹削り節		小松菜	キャベツ	しょうゆ		
16 木	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 植物油 米油	鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう	○	
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	しょうが たけのこ 大根 干しいたけ 根深ねぎ	酒 トウモロコシ しょうゆ 塩 中華スープ		幼 507 18.3 小 671 23.1 中 842 28.1
	ちゅうかさラダ	砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		
17 金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ノイグ マネース	鶏肉		パセリ		塩 こしょう マスタード	○	
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃが芋	オリーブ油	ベーコン		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	酒 トウモロコシ しょうゆ 塩 中華スープ		幼 454 20.6 小 601 26.1 中 751 31.7
	だいこんサラダ		ごま	鰹削り節			大根 キャベツ きゅうり	塩 青じそドレッシング		
20 月	ちゅうかめん	小麦粉								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にくだんごのあますあんかけ	砂糖 でん粉	豚脂 植物油	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	クチャップ 塩 こしょう しょうゆ 酢		
	みそラーメンスープ	砂糖	米油 ごま ごま油	焼豚 みそ	わかめ	人参 小松菜	根深ねぎ とうもろこし もやし 干しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩 ほたて貝殻 トウモロコシ		幼 455 20.3 小 638 27.7 中 773 32.9
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノイグ マネース			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
21 北小 6年生 作成 献立 火	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふじさんコロケ	じゃが芋 でん粉 マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉	米油 豚脂	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	塩 香辛料	○	
	ゆめさきビーフカレー	じゃが芋 小麦粉	米油 ラード 植物油	牛肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 塩 中華スープ 香辛料 ガー粉		幼 578 17.7 小 708 20.8 中 883 25.1
	こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
22 ふじっ びー 給食 水	らっかせいごはん	米 大麦 砂糖	落花生 ごま油 ごま	鶏肉		人参	しめじ	しょうゆ 酒 みりん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのかくに	砂糖		鰹			しょうが	しょうゆ 酒		
	レタスとトマトのたまごスープ	でん粉	ごま油	卵 ベーコン		トマト	玉ねぎ レタス	こしょう 中華スープ 塩 中華スープ		幼 478 24.9 小 597 31.1 中 721 37.8
	だいこんのこんぶあえ					塩昆布	人参	大根 きゅうり	塩	
24 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ウインナーのケチャップソースがけ	砂糖		ウインナー				ケチャップ リース	○	
	ほうれんそうのクリームに	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう コショウ		
	コールスローサラダ	砂糖	ノイグ マネース オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		幼 520 21.4 小 722 29.3 中 892 35.7
27 東小 6年生 作成 献立 月	ベーコンごはん	米 大麦	バター 米油	ベーコン	チーズ			塩 こしょう		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
	ふゆのコンソメスープ	マカロニ		鶏肉		人参 ブロッコリー	白菜 玉ねぎ	塩 こしょう コショウ	○	
	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん キウイフルーツ もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁			幼 542 21.6 小 682 26.9 中 831 32.3
28 火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
	はっぼうさい	でん粉	ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう		幼 475 20.7 小 612 26.7 中 755 33.1
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	米油 ごま油	ハム			キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

