

2024年

2月 給食献立予定表

南関町学校給食センター  
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	○	小麦ごはん	もす汁 豚肉とたまねぎの生姜焼き 昆布和え	こめ むぎきょうかまい こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ もすく こんぶ	えのきたけ にんじん にんにく ねぎ たまねぎ いんげん しょうが キャベツ だいこん きゅうり	小 中	586 747	25.3 30.5
2	金	○	粥	お粥のすまし汁 ちくさ焼き のり ツナサラダ 節分豆	こめ きょうかまい さとう ぶ ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とうふ ツナ ちくさやき せつぶんまめのり	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	小 中	653 811	26.2 31.1
5	月	○	小麦ごはん	白菜のみそ汁 ししゃもフライ きゅうりの酢の物	こめ むぎきょうかまい さといも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ みそ ししゃも わかめ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり はくさい	小 中	570 779	19 25.1
6	火	○	小麦ごはん	キムチトックスープ コーンシューマイ のりかつサラダ	こめ むぎきょうかまい あぶら さとう ごま とつく ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ かつおぶし ツナ ぶたにく のり	にんじん たまねぎ しめじ キムチ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	小 中	594 774	22 27.1
7	水	○	ミルクパン	五目うどん かきあげ アーモンドサラダ	ミルクパン うどん アーモンド かきあげ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しめじ ねぎ	小 中	686 821	21.7 26.3
8	木	○	小麦ごはん	大根のどろみ汁 いわしのおかか煮 カミカミきんぴら	こめ むぎきょうかまい でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわしおかか あつあげ とうふ	だいこん こまつな ごぼう にんじん いんげん れんこん しょうが	小 中	603 773	23.1 28.2
9	金	○	小麦ごはん	たまごスープ 魚とひじきの豆腐よせ ポテトサラダ	こめ むぎきょうかまい でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ひじきのとうふよせ ハム ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	小 中	617 843	20.4 26.5
13	火	○	小麦ごはん	みそ汁 ホキの黄金焼き こんにゃくサラダ	こめ むぎきょうかまい さとう じゃがいも こんにゃく こむぎこ そうめん ノンエッグマヨ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ みそ	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	小 中	593 753	26.1 31.5
14	水	○	まるパン	コーンチャウダー コロケック チョコプリン ココロサラダ	まるパン あぶら さつまいも ノンエッグ チョコプリン	ぎゅうにゅう コロケック ハム ベーコン	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ きゅうり えだまめ	小 中	738 881	22.6 26.9
15	木	○	小麦ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー 手作りふりかけ	こめ むぎきょうかまい でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたまご かつおぶし いりこ とうふ こんぶ みそ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ なら もやし たけのこ きゅうり にんにく	小 中	607 772	24.2 28.8
くまさんデー八代地区				トマト団子汁	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん			
16	金	○	しょうがごはん	豆腐のしんじょ 切干大根のいため煮	さとう あぶら しらたまご ごま	とりにく しんじょ でんぶん なんかんあげ	はくさい しいたけ いんげん きりぼしだいこん トマト	小 中	602 756	20 24.4
19	月	○	小麦ごはん	節そうめんのみそ汁 なすの肉みそ 白菜のおかか和え	こめ むぎきょうかまい そうめん じゃがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ とりにく わかめ みそ ちりめん なんかんあげ	にんじん えのきたけ ねぎ なす たまねぎ はくさい もやし	小 中	623 781	20.8 24.8
20	火	○	小麦ごはん	わかめスープ 鶏のアングレース ひじきサラダ	こめ むぎきょうかまい でんぶん あぶら さとう パンこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン ひじき	たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ にんじん もやし にんにく ごぼう きゅうり えだまめ	小 中	724 919	25 29.6
21	水	○	食パン	鶏肉のトマト煮 オムレツ シーザーサラダ	しょくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ チーズ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ えのきたけ トマト にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	小 中	674 865	26.4 33.4
22	木	○	小麦ごはん	ハヤシルー ナゲット えだまめサラダ	こめ むぎきょうかまい オリーブゆ	ぎゅうにゅう ナゲット ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり パプリカ えだまめ	小 中	660 877	24.9 31.9
26	月	○	小麦ごはん	かぼちゃのみそ汁 しのだ煮 小松菜のごまサラダ	こめ むぎきょうかまい さとう ごま	ぎゅうにゅう しのだに わかめ とうふ	かぼちゃ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	小 中	613 755	22.1 25.3
27	火	○	小麦ごはん	よせ鍋 お魚サラダ こくとう大豆	こめ むぎきょうかまい しらたき さとう あぶら くらざとう	ぎゅうにゅう とうふ タラ とりにく つくね だいず	はくさい しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ きゅうり レタス	小 中	608 790	26.7 33
28	水	○	コッペパン	タイピーエン チリコンカン 白菜サラダ	コッペパン あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご だいず ハム きゅうにく ちくわ	きくらげ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ トマト しょうが きゅうり にんにく りんご	小 中	663 844	30.4 37.8
29	木	○	小麦ごはん	カレー肉じゃが ごまマヨサラダ 大豆といりこのかりんとう	こめ むぎきょうかまい あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま くらざとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ハム だいず いりこ ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ しいたけ しょうが	小 中	641 816	24.3 29.1

\*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。