



2月 納食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他		
2	月	★節分メニュー★ わかめごはん	牛乳	いわしフライ ごま酢あえ そうめんじる せつぶんまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ いわし だいす わかめ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま そうめん こむぎこ パンこ	きゅうり にんじん キャベツ もやしたまねぎ しめじ はくさい ねぎ		748 26.0	
				チリコンカン チーズサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく チーズハム ベーコン とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン しいたけ バセリ		809 33.7	
3	火	カットコッペパン	牛乳	タッカルビ ごぼうサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ ごぼう きゅうり きくらげ こまつな ねぎ		811 30.1	
4	水	麦ごはん	牛乳	トマトオムレツ ピーンズサラダ 冬野菜のシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム ミックスピーンズ とりにく スキムミルク ベーコン	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ プロッコリー		782 34.1	
5	木	黒糖パン	牛乳	ひじきシウマイ③ ごまじやこサラダ コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちりめん たまご ベーコン	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	つぼづけ キムチ ねぎ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン チンケンサイ		777 30.1	
				魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	ぎゅうにゅう ホキ あげ だいす とりにく あつあ ちくわ ひじき	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも でんぶん	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	756 32.2	
9	月	麦ごはん	牛乳	ウインナー ごまドレッシングあえ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう う ぶたにく ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら さとう	キャベツ きゅうり きくらげ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん ねぎ えのきたけ		811 29.3	
10	火	カットコッペパン	牛乳	れんこんつくね 小松菜のあえもの じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにゃく れんこん		828 31.2	
12	木	麦ごはん	牛乳	ハートのコロッケ プロッコリーサラダ 野菜と豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム ミックスピーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ プロッコリー きゅうり バセリ		782 25.2	
13	金	チキンライス	牛乳	いわし生姜煮 こんにゃくおかかあえ 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし あげ とうふ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さといも	にんじん きぬさや だいこん はくさい しいたけ ねぎ こまつな こんにゃく	いりこ	767 28.7	
16	月	麦ごはん	牛乳	照り焼きチキン ひじきマヨサラダ ラビオリースープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	ミルクパン さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごむぎこ	しょうが キャベツ バセリ きゅうり にんじん たまねぎ		858 37.4	
17	火	ミルクパン	牛乳	天草宝島デー「白菜」 焼ききょうざ② 麦ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶたにく うずらたまご ちくわ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり にんじん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい		727 28.1	
18	水	麦ごはん	牛乳	天草宝島デー「白菜」 中華サラダ 八宝菜	ツナサラダ ワンタンスープ	きなこ ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	801 32.9	
				★リクエストメニュー★ きなこ揚げパン	厚焼きたまご ほうれん草のあえもの だご汁	ちりめん ぎゅうにゅう あけ たまご とりにく ちくわ みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ さといも こめこ	たかなづけ もやし ねぎ ほうれんそう にんじん コーン ごぼう しいたけ だいこん	762 28.6	
20	金	麦ごはん	牛乳	★阿蘇の味★ 高菜めし ひるさとくまさんデー	厚焼きたまご ほうれん草のあえもの だご汁	ぎゅうにゅう う ぶたにく ぶたにく とりにく	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ	860 31.8	
24	火			ミルクパン	ミンチカツ コーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう う ぶたにく ぶたにく とりにく	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	たくあんづけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	830 28.2	
25	水	麦ごはん	牛乳	★リクエストメニュー★	ソースカツ たくあんあえ 吳汁	ぎゅうにゅう う ぶたにく だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにくりんご キャベツ きゅうり スナップえんどう	918 27.2	
26	木	カレーライス（麦ごはん）	牛乳	天草宝島デー「天草豚肉」「スナップえんどう」 チキンナゲット スナップエンドウのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにくりんご キャベツ きゅうり スナップえんどう		843 33.5	
27	金	麦ごはん	牛乳	天草宝島デー「天草和牛」 ちくわの磯辺揚げ③	わかめの酢の物 すきやき風煮	ぎゅうにゅう う ちくわ あつあげ ぎゅうにく わかめ あおのり	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう マロニー	にんじん きゅうり ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ こんにゃく		

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

2月

天草産食材

