

栄養面や衛生面に気をつけて
健康的な食生活をしよう

30 年度

2 月 献 立 表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる (赤)	体の調子を整える (みどり)	力や熱になる (黄)	小	中
1 金	金平ごはん 鯛のみぞれ煮 けんちん汁、福豆	ぶた肉 牛乳 いわしのみぞれ煮(いわし) あぶらあげ 大豆	ごぼう にんじん えだまめ いわしのみぞれ煮(大根) にんじん 白菜 ねぎ	米 さとう いわしのみぞれ煮(さとう・でんぶ ん) さといも	573	729
4 月	和風ハンバーグ きゃべつのボン酢和え 白菜の煮びたし	ハンバーグ(とり・ぶた肉) 牛乳 かつおぶし あつあげ	ハンバーグ(玉ねぎ) きゃべつ きゅうり にんじん 白菜 にんじん しめじ	米 ハンバーグ(じゃがいも・油 さとう) さとう でんぶ ん さとう	639	822
5 火	鯖のケチャップ煮 小松菜とえのきの和え物 大根の煮物	さわら 牛乳 とり肉	にんにく しょうが こまつな きゃべつ えのき 大根 にんじん こんにゃく しょうが ねぎ	米 でんぶ ん さとう 油 さとう さとう	680	862
6 水	鶏肉の照り焼き ごま和え かぼちゃのみそ汁	とり肉 牛乳 あぶらあげ みそ	ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	米 でんぶ ん さとう さとう ごま	601	780
7 木	豆腐の中華煮 中華和え 揚げぎょうざ	ぶた肉 とうふ えび 牛乳 ハム ぎょうざ(ぶた肉)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ きゃべつ きゅうり ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・ きゃべつ)	米 でんぶ ん さとう ごま ごま油 ぎょうざ(こむぎこ・でんぶ ん・ 米こ・さとう・ごま油) 油	661	855
8 金	チキンカレーライス 大根サラダ ポンカン	とり肉 牛乳 わかめ	玉ねぎ にんじん しょうが 大根 水菜 にんじん ポンカン	米 じゃがいも カレールウ 青じそドレッシング	665	856
12 火	チンジャオパーク 春雨サラダ 中華スープ	ぶた肉 牛乳 ハム	ピーマン たけのこ にんじん きゅうり 白菜 にら	米 さとう でんぶ ん はるさめ さとう ごま油	539	712
13 水	鯖のみそ焼き おかか和え 姫ひじきの炒り豆腐	さば みそ 牛乳 かつおぶし とりひき肉 ひじき とうふ たまご	しょうが ブロッコリー もやし 玉ねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	米 さとう さとう さとう	686	890
14 木	ハヤシライス パンパンジー ミニデザート	牛肉 牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり コーン しょうが	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう ごま ごま油 ガトーショコラ	743	951
15 金	豚肉の竜田揚げ 野菜のソテー 五目煮	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ	しょうが きゃべつ にんじん こまつな にんじん 大根 ししいたけ ねぎ	米 でんぶ ん 油 さとう	680	863
18 月	鮭の塩焼き 梅おかか和え 高野豆腐の煮物	さけ 牛乳 かつおぶし こうやどらふ ちくわ	切干大根 にんじん こまつな ねぎ 白菜 にんじん こんにゃく いんげん	米 さとう さとう	581	765
19 火	ホイコーロー きゅうりの中華和え 揚げ春巻き	ぶた肉 みそ 牛乳 はるまき(ぶた・とりひき肉)	きゃべつ 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし はるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし・ きゃべつ)	米 さとう でんぶ ん さとう ごま ごま油 はるまき(はるさめ・こむぎこ・で んぶ ん・ 油 パン・ケチャ(さとう・米粉マカロニ・ でんぶ ん・ 油)	609	822
20 水	コッパン、コーングラタン ツナ和え ポークピーンズ	グラタン(豆乳) 牛乳 ツナ ベーコン 大豆	グラタン(コーン・玉ねぎ) パセリ きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	米 さとう でんぶ ん じゃがいも さとう	554	707
21 木	厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ すまし汁	あつあげ とりひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり 大根 水菜 えのき	米 でんぶ ん さとう さとう ごま油	565	735
22 金	豚肉の生姜焼き コロコロサラダ 白菜のみそ汁、ミニデザート	ぶた肉 牛乳 ハム みそ あぶらあげ	ピーマン 玉ねぎ しょうが きゅうり かぼちゃ 白菜 ねぎ にんじん	米 さとう でんぶ ん じゃがいも マヨネーズ ミニ豆腐プリン	667	846
25 月	タンドリーチキン 野菜サラダ コンソメスープ	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ウインナー	ブロッコリー にんじん きゃべつ ほうれん草 しめじ	米 和風ドレッシング	520	705
26 火	コロック 糸昆布の炒め煮 みそ煮こみ	ロウ(ぶた肉) 牛乳 こんぶ 大豆 あつあげ みそ	ロウ(玉ねぎ) ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	米 10割(じゃがいも・さとう・油 ・ パンこ・こむぎこ・コーン粉) 油 さとう さとう	675	875
27 水	ピピンパ チヂミ わかめスープ	ぶた肉 牛乳 ちぢみ(おから) わかめ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん ちぢみ(にんじん・玉ねぎ・にら・ にんにく) えのき ねぎ	米 さとう ごま ごま油 ちぢみ(じゃがいも・でんぶ ん・ 米こ・さとう・油)	653	832
28 木	ささみのレモン揚げ ジャーマンポテト 豆乳クリーム煮	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豆乳	レモン果汁 玉ねぎ パセリ 白菜 にんじん かぼちゃ しめじ	米 さとう でんぶ ん 油 じゃがいも 油 でんぶ ん	650	833

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。