2がつ　こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
1	もく		むぎごはん	牛乳	おとうふシューマイ はっぽうさい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ うずらたまご ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー さとう	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ きゅうりもやし	643 775	22.2 26.5	
せつぶんこんだて 2	きん		セルフおにぎり（ツナマヨ）	牛乳	さといものそぼろに せつぶんまめ ミニトマト（小２中３）	ツナ とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ グリンピース いりだいず	こめ むぎ ごま こんにゃく さといも さとう あぶら	のり だいこん にんじん トマト	704 853	29.2 34.6	
5	げつ		むぎごはん	牛乳	さばゆずみそに ぶたじる ひじきのあぶらいため	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ひじき えだまめ あつあげ だいず あぶらあげ さつまあげ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ	691 851	29.5 36.0	いりこ
6	か		むぎごはん	牛乳	ひじきシューマイ（小１中２） いりどうふ こうみあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ひじき かつおぶし グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら	しいたけ ひじき　たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり つぼ漬	646 782	27.3 32.5	
7	すい		メロンパントースト	牛乳	ウインナー はくさいスープ れんこんツナサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン ツナ	パン こむぎこ さとう マーガリン	はくさい たまねぎ パセリ れんこん きゅうり にんじん	720 959	23.1 30.8	
8	もく		むぎごはん	牛乳	あつやきたまご カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく グリンピース だいず ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パインアップル バナナ	774 944	24.0 28.0	
9	きん		むぎごはん	牛乳	だいずととうふのフライ きのこのみそしる はくさいとツナのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいず　わかめ ツナ	こめ むぎ ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ はくさい コーン	683 812	25.3 29.2	いりこ
13	か		おやこどん	牛乳	ごじる きりぼしだいこんのすのもの あまなっとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう だいず ちりめん	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく さつまいも ごまあぶら ごま	たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん もやし きりぼしだいこん	703 868	30.1 37.0	こんぶ いりこ
バレンタインこんだて 14	すい		まるパン	牛乳	ハートのコロッケ ラビオリスープ シーザーサラダ･チョコプリン	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	パン あぶら ラビオリ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ モロヘイヤ きゅうり コーン レモン	661 750	21.0 23.6	
15	もく		むぎごはん	牛乳	やきししゃも（小１中２） だいずのごもくに ひじきとほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ししゃも ひじき とりにく あつあげ だいず	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ねりごま	にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう キャベツ	671 853	27.8 37.0	
16	きん		むぎごはん	牛乳	はるまき ひらめんスープ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ささみ	こめ むぎ あぶら ひらめんビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	672 784	21.7 24.9	
共通メニュー:まめまめみそしる 19	げつ		むぎごはん	牛乳	さけのしおやき まめまめみそしる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうにゅう ちくわ	こめ むぎ さといも	キャベツ だいずもやし えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん	696 830	31.7 35.7	いりこ
20	か		むぎごはん	牛乳	いわしおかかに もずくのすましじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう いわし とうふ ちくわ さつまあげ もずく　えだまめ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	617 758	25.6 30.7	かつお こんぶ
21	すい		まるパン	牛乳	トマトオムレツ やさいスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	パン マカロニ	だいこん キャベツ レタス きゅうり にんじん ほうれんそう	540 653	19.9 23.5	
22	もく		ゆかりごはん	牛乳	やさいコロッケ さつまいものみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごま	ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	686 863	19.4 23.5	
26	げつ		むぎごはん	牛乳	てりやきチキン はんぺんじる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん あぶらあげ わかめ ロースハム ヨーグルト	こめ むぎ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	673 829	25.0 30.3	いりこ
27	か		むぎごはん	牛乳	チキンナゲット（小１中２） ハヤシルー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう チキンナゲット かいそうミックス ぎゅうにく グリンピース	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり キャベツ	698 854	23.0 26.9	
28	すい		まるパン	牛乳	ミートスパゲティ ビーンズサラダ ぽんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ ミックスビーンズ グリンピース	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム キャベツ コーン ホールトマト きゅうり ぽんかん	739 943	28.7 35.9	
29	もく		むぎごはん	牛乳	ぎょうざ マーボーどうふ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく グリンピース だいず ロースハム	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし	705 849	26.6 31.4	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

日本食(にほんしょく)のよさを見直(みなお)そう

今月の苓北産

はくさい　きゅうり　だいこん　こねぎ　キャベツ
レタス　さつまいも