



平成30年度

2月分 学校給食予定献立表



制取場市立高校学校給食センター 0550-82-6182

日曜日	こんだて	おもに作るおもに作る食べ物	おもに作るおもに作る食べ物	おもに作るおもに作る食べ物	献立	献立	
せつぶんこんだて							
1	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが		でんぷん・さとう	674 16 25	765 16 23
	野菜のあえもの		にんじん・キャベツ・こまつな		ドレッシング	20	23
	さといもみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ねぶかねぎ		さといも		
金	福豆	だいず・いわし			でんぷん・さとう・さつまいも・ごまあぶら		
たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は岐阜県							
4	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	けいちゃん	とりにく・みそ	しょうが・にんにく・にら・たまねぎ・にんじん キャベツ			684 14 27	874 13 24
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ・さとう でんぷん・あぶら・パンこ・こめこ	25	32
	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ	えのき・ねぶかねぎ		でんぷん		
月	りんごゼリー				りんごゼリー		
5	ソフトめん				ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・パセリ		こむぎこ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				674 16 31	856 16 29
	わかさぎフリッター	わかさぎ・あおさ			こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう こめこ	25	29
	火	コーンサラダ		にんじん・キャベツ・とうもろこし			
6	黒糖いり角食パン				パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークフランク	フランクフルト			さとう	685 16 39	835 15 26
	マカロニサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし		マカロニ・マヨネーズ・ドレッシング さとう	30	29
	水	ポトフ	とりにく・うずらたまご	キャベツ・にんじん・たまねぎ		じゃがいも・あぶら	
7	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく・みそ・たまご	ぜんまい		さとう・でんぷん・あぶら		
	ビビンバの具(ナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん		ドレッシング	623 15 30	789 14 28
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21	29
	木	わかめスープ	わかめ・なるとまき	にんじん・ねぶかねぎ		でんぷん	
12	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	豚肉と大豆のみそあえ	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが		さとう・でんぷん・あぶら	687 15 29	832 14 26
	春雨サラダ		もやし・にんじん		はるさめ・さとう・ごまあぶら	25	29
	火	みそチゲスープ	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にら・はくさい・にんじん はくさいキムチ		あぶら	
13	角食パン				パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			でんぷん・あぶら・さとう	616 20 36	746 19 35
	チリコンカン	ぶたにく・あおえんどう・あかいんげん ひよこまめ	セロリ・たまねぎ		さとう・あぶら	30	37
	水	白菜とミートボールのスープ	とりにく	にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ		あぶら・パンこ・でんぷん・さとう	
14	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらの西京焼き	さわら・みそ			さとう	622 16 27	770 15 23
	カリコリ漬		きゅうり・しょうが・しそ・キャベツ・こまつな		さとう	24	28
	木	みそ汁	あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ			
15	チョコケーキ				チョコケーキ		
	ココア入りロールパン				パン・ココア・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きのこスパゲッティ	ツナ・ベーコン・こんぶ	にんにく・パセリ・しめじ・たまねぎ		スパゲッティ・オリーブゆ・あぶら		
	金	フライドポテト		たまねぎ・にんにく・セロリ・キャベツ パセリ・にんじん・トマト		あぶら・じゃがいも あぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう パンこ	781 13 29
18	麦ごはん				こめ・むぎ		
	たまごカレー	とりにく・うずらたまご だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご しょうが・にんにく		じゃがいも・ルウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687 13 24	775 15 22
	こまつなとしめじのソテー		キャベツ・こまつな・しめじ・あかピーマン		あぶら	24	29
	月	福神漬	なたまめ	だいこん・なす・れんこん・しょうが しそのは・きゅうり		こま さとう	

日 曜日	こんだて	おもに骨をつくる もとになる食べ物	おもに体の弱さを癒える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	食費	
					小学生	中学生
19 火	中華めん			ちゅうかめん		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なるとまき・いか	たまねぎ・ほくさい・もやし・さやいんげん きくらげ・しょうが	あぶら・でんぶん	621	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ・にんにく・しょうが	こむぎこ・あぶら	23	28
	みずかけなとコーンのあえもの		みずかけな・とうもろこし・キャベツ にんじん	さとう・あぶら	2.3	2.8

米コン2018 第2位「魚の大きめあんかけ」

20 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	743
	魚の大きめあんかけ	たら	たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぶかねぎ	でんぶん・さとう・あぶら	15	14
	すいとん汁	とりにく	にんじん・だいこん	こむぎこ・でんぶん・さといも こまあぶら・あぶら	23	19

ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

21 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			687	843
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん	17	16
	コーンシューマイ	たら	たまねぎ・とうもろこし	パンこ・さとう・こむぎこ	27	25
	キムチあえ		だいこん・にんじん		2.1	2.4

22 金	マーガリン入りロールパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	818
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん・こま	15	15
	塩もみキャベツ		キャベツ・にんじん		39	38
	野菜のスープ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら	3.4	4.3

高校生による和の給食コンテスト 優秀賞作品

25 月	わかめごはん	わかめ		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686	792
	カレーから揚げ	とりにく	しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぶん	29	28
	スイートポテトサラダ	ベーコン・なまクリーム		さつまいも・マヨネーズ	2.9	2.8
	びっくり豚汁風みそ汁	ぶたにく・ヨーグルト・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ	じゃがいも・あぶら		

26 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	797
	さばのみそ煮	さば・みそ	にんじん・しらたき	でんぶん・さとう	16	15
	ひじき炒め	ひじき・だいず・あぶらあげ		あぶら・さとう	30	29
	けんちん汁	とりにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ	あぶら・さとう・こまあぶら・さといも	2.3	2.8

27 水	角食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	739
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・でんぶん・さとう・あぶら	17	17
	もやしのペペロンチーノ	ベーコン	にんにく・もやし・キャベツ・あかピーマン パセリ	オリーブゆ	38	39

28 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	779
	揚げ出し豆腐の肉みそかけ	とうふ・とりにく・みそ	ねぶかねぎ・しょうが	あぶら・でんぶん・さとう	16	15
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・さやいんげん・にんじん・こんにゃく	さとう・こまあぶら	24	22
	すまし汁	はんぺん	えのきたけ・こまつな・にんじん	でんぶん	2.9	3.4

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 アレルギー食材の確認など 詳細につきましては
 高根学校給食センター にお問い合わせください。
 ※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを
 一部使用する予定です。
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

《2月の給食のない予定日》
 ☆高根小・・・15日
 ☆高根中
 3年生・・・5日・6日



親指をわんのひちにかき、ほかの指はそろえて底にあてます。

品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
ごはん	0	830	13-20	11-20
みそ汁	20-30	20-30	20-30	2.0
揚げ物	20	2.5		