



2019年度 2月分 学校給食予定献立表



御座市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	ごはん	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える 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	献立	
					学年	学期
せつぶんごはん						
3	ごはんはコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602 731
	いわしの紀州煮	いわし		うめ	でんぷん・さとう	16 15
	にびたし	かつおぶし		にんじん・はくさい・こまつな		22 21
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ		ねぶかねぎ・たまねぎ	じゃがいも	2.2 2.8
月	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	
4	中華めん				ちゅうかめん	
	五目あんかけスープ	ぶたにく・なるとまき		しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ・キャベツ・きくらげ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	632 777
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16 15
	もやしのみそ炒め			もやし・にんじん・はくさいキムチ	ごまあぶら	22 20
	手作り蒸しパン	ぎゅうにゅう			こむぎこ・チョコレート・さとう	2.8 3.1
5	黒糖いり食パン				こくとう・パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				686 830
	肉団子のあんがらめ	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・にんにく・しょうが	パンこ・でんぷん・あぶら・さとう	16 16
	まめまめサラダ	ひよこまめ		えだまめ・とうもろこし・きゅうり	マヨネーズ・ドレッシング	36 34
	コンソメスープ	ベーコン		キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやえんどう	あぶら	3.3 4.3
月	いちごタルト				いちごタルト	
6	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		にんにく・しょうが・りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース	ルウ・あぶら・じゃがいも	620 764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13 12
	こんにゃくサラダ			キャベツ・こんにゃく・にんじん	ドレッシング	26 25
	福神漬	なたまめ		だいこん・なす・れんこん・しょうが しそは・きゅうり	ごま さとう	2.4 2.9
10	ごはんはコシヒカリごはん				こめ	
	ツナそば	ツナ・たまご		にんじん・しょうが・えだまめ	さとう・あぶら	626 752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15 14
	野菜のごまあえ			こまつな・キャベツ	さとう・ごま	27 25
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・ねぶかねぎ		1.7 2.2
月	青りんごゼリー				あおりんごゼリー	
12	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	602 720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17 17
	オムレツのトマトソース	たまご			さとう・でんぷん・あぶら	38 35
	パンネのソテー			キャベツ・とうもろこし・あかピーマン・にんにく	パンネ・オリーブゆ	2.7 3.2
月	チキンスープ	とりにく		はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら	
13	ごはんはコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629 771
	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	とうふ		えのきたけ・しめじ・はねぎ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	12 11
	春雨サラダ			もやし・にんじん	マロニー・さとう・ごまあぶら	26 25
	みそ汁	あぶらあげ・みそ		だいこん・はくさい・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	2.5 3.1
ハレンタインごはん						
14	りんごチップいりパン				りんごチップ・パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				679 855
	ハムチーズサンド	ソーセージ・ぶたにく・とりにく		たまねぎ	さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ あぶら	13 13
	アーモンドサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング・アーモンド	38 36
	ミネストローネ	ハム		にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・トマト セロリ	あぶら・マカロニ	2.6 3.6
月	ガトーショコラ				ガトーショコラ	
17	ごはんはコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660 775
	チンジャオロース	ぶたにく		あおピーマン・たまねぎ・あかピーマン たけのこ・にんにく	さとう・ごまあぶら・あぶら・でんぷん	13 13
	わかめスープ	わかめ・なるとまき		しめじ・にんじん・ねぶかねぎ		26 24
	ごま団子				もちこ・ごま・さとう・でんぷん あぶら・あんこ	1.9 2.4
18	平うどん				ひらうどん	
	カレー南蛮汁	ぶたにく・あぶらあげ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ルウ・でんぷん	638 819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16 16
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だっしふんにゅう			あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	33 30
	海藻サラダ	わかめ・ひのり・あかとさか		キャベツ・もやし		3.0 3.9

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える 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	消費額	
					小中級	中高級

日曜日	こんだて	おもに卵をつくる もどに作る食べ物	おもに卵の殻子を集める もどに作る食べ物	おもにエネルギーの もどに作る食べ物	学年別 単位数	単位数
ごてんばごめこの日(地場産物給食の日)						
19	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	849
	和風おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん	さとう・あぶら・でんぶん	16	16
	水 水掛菜とコーンのあえもの		みずかけな・とうもろこし	あぶら・さとう	29	28
20	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ ごぼう	あぶら・さといも	2.4	2.9
	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			618	781
木	さばの鹽焼焼き	さば	ゆず	さとう	16	15
	野菜のりんご酢あえ		こまつな・もやし・にんじん	ごま・さとう	3	32
	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	でんぶん	1.8	2.2
21	ロールパン			パン		
	ソース焼きそば	ぶたにく・いか・あおのり	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	あぶら・ちゅうかめん	618	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ	しょうが・たけのこ・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら・あぶら・さとう・こむぎこ	32	30
金	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	3.7	4.6

. : * * たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は熊本県 * * .

25	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			649	800
	きびなごフライ	きびなご		パンこ・こむぎこ・ごま・こめこ あぶら	13	13
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	25	23
火	せんだご汁	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ ねぶかねぎ	じゃがいも・でんぶん	1.4	1.6
	みかん大福			みかんだいふく		
	食パン			パン		
26	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	785
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ	こむぎこ・バター・さとう・あぶら じゃがいも	16	15
	ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	キャベツ・にんじん	あぶら	38	36
水	いちごのフルール			いちごのフルール	2.8	3.1

高校生による和の給食コンテスト 特別賞作品

27	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			609	752
	あんかけ豆腐ハンバーグ	とうふ・おから・とりにく	にんじん・しょうが・あかピーマン ブロッコリー・たまねぎ	あぶら・さとう・でんぶん	14	13
	ほうれん草と竹輪のソテー	ちくわ	ほうれんそう・キャベツ	ごま・ごまあぶら	23	21
木	きのこたっぷり卵スープ	なるとまき・たまご	えのきたけ・だいこん・ごぼう	でんぶん	2.4	2.9
	みかんゼリー			みかんゼリー		
28	レーズン入りパン			パン・レーズン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			661	827
	マヨたまロール	ぶたにく・とりにく		さとう・あぶら・パンこ・でんぶん	13	12
金	ポテトサラダ		にんじん・とうもろこし・グリーンピース	じゃがいも・マヨネーズ・ドレッシング	41	38
	肉団子のトマトスープ	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・トマト	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ	2.8	3.4

学年別	単位数	単位数
5年(小1~小2)	0	39
6年(小3)	13	12
1年(中1)	30	30
2年(中2)	22	23

※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 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
 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
 5組・・・15日
 ☆高根中
 3年生・・・4日・5日

