

令和5年2月分学校給食予定献立表(B)



銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	献立	体をつくるものになる食べもの	ねつやカのものになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備考	
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1	水	主食	ミルクパン	パン					
		主菜	ミートオムレツ	たまご とりにく	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん	755	953	
		副菜	ビーンズサラダ	とりにく だいず ひよこめ みそ	あぶら こま ラー油 ごまあぶら	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	28.5	34.7	
		他	かぼちゃのスープ	きゅうにゅう とりにく	ごむぎこ パター あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん	32.1	38.1	
2	木	主食	ごはん						
		主菜	きょうざ(幼小中職2個)	ぶたにく とりにく	ごむぎこ あぶら こめこ ラード	きゃべつ ほうれんそう しょうが	653	816	
		副菜	ハンサンスー	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	26.8	
		他	ちゅうかどん	あつあげ ぶたにく	でんぷん あぶら さとう	はくさい たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ しょうが	20.4	23.6	
3	金	主食	ごはん						
		主菜	いわしのかばやき	いわし	でんぷん あぶら さとう		646	790	
		副菜	いそべあえ	のり		ほうれんそう もやし	28.0	31.3	
		他	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	24.8	27.1	節分献立
6	月	主食	ごはん						
		主菜	とうふハンバーグおろしソース	とりにく とうふ	ラード パンこ ごむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	695	818	
		副菜	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた のり	あぶら さとう みずあめ	きゃべつ えだまめ とうもろこし たまねぎ フルーン にんにく	24.8	28.4	
		他	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	25.5	25.9	北小6の1 リクエスト 献立
7	火	主食	ごはん						
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あおさ	ごむぎこ でんぷん さとう あぶら		613	760	
		副菜	おひだし		こま	ほうれんそう もやし にんじん	25.6	30.1	
		他	すきやきに	とうふ ぶたにく	しらたき さとう あぶら	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ	18.3	20.2	
8	水	主食	ごはん						
		主菜	にくだんご(幼小中職2個)	とりにく ぶたにく	パンこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ りんご しょうが	669	788	
		副菜	ごぼうサラダ		ごまあぶら さとう みずあめ	ごぼう にんじん えだまめ	22.3	25.3	
		他	きょうざスープ	ぶたにく とりにく だいず	ごむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ きゃべつ ながねぎ しょうが	23.9	23.7	
9	木	主食	ごはん						
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	694	843	
		副菜	だいこんサラダ	ハム	あぶら さとう	だいこん きゃべつ えだまめ たまねぎ フルーン にんにく	22.0	25.9	
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			21.3	23.1	
10	金	主食	きなこあげパン	パン さとう あぶら					
		主菜	ブロccoliサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ブロccoli カリフラワー きゃべつ とうもろこし	630	762	
		副菜	トマトのスープ	ワインナー しろいんげんまめ とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ きゃべつ トマト にんじん にんにく	22.4	27.3	
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			29.1	34.2	
13	月	主食	ソフトめん(カレーなんばん)	ソフトめん					
		主菜	きりほしだいこんとチキンのサラダ	とりにく	ごま あぶら さとう みずあめ	きりほしだいこん きゅうり にんじん とうもろこし	720	825	
		副菜	カレーなんばんじる	ぶたにく だっしるんにゅう チーズ	ごむぎこ でんぷん あぶら さとう はちみつ	たまねぎ ながねぎ にんじん トマト りんご パナナ	23.6	27.6	
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			21.5	22.5	
14	火	主食	ごはん						
		主菜	ハートのハンバーグデミソース	とりにく ぶたにく	ごむぎこ さとう あぶら	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	735	858	
		副菜	チーズサラダ	チーズ	あぶら さとう	きゃべつ にんじん パプリカ たまねぎ トマト	24.4	27.1	
		他	はるさめスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん ちんげんさい しいたけ	24.9	25.4	ハレンタイン 献立
15	水	主食	こめパン						
		主菜	チキンのハーブやき(幼小中職2個)	とりにく	でんぷん あぶら	レモン パセリ	720	793	
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ えだまめ とうもろこし たまねぎ トマト	30.8	34.6	北小6の2 リクエスト 献立
		他	ようふうかきたまじる	たまご とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	28.7	30.1	
16	木	主食	ごはん						
		主菜	ハムカツ	ぶたにく だいず	パンこ あぶら さとう		659	790	
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの		ごまあぶら こま さとう	きゃべつ だいこん	21.9	24.7	
		他	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ちんげんさい	20.4	21.7	
17	金	主食	ごはん						
		主菜	あかうおのしおやき	あかうお			619	759	
		副菜	みずなときゃべつのごまあえ	かまぼこ	さとう こま	きゃべつ みずな にんじん	30.5	34.3	
		他	ほこたけさいのさつまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう	16.4	17.7	銚田の日 献立
20	月	主食	ごはん						
		主菜	ちくさやき	たまご	でんぷん さとう あぶら	にんじん ながねぎ	609	752	
		副菜	きんぴらごぼう	しらたき さとう あぶら こま	ごぼう にんじん しいたけ	23.3	27.0		
		他	とりだんごじる	とりにく みそ	ラード パンこ でんぷん さとう あぶら	はくさい だいこん ながねぎ にんじん しめじ たまねぎ	19.2	20.9	
21	火	主食	ごはん						
		主菜	ぶりフライ	ぶり	パンこ ごむぎこ あぶら		706	859	
		副菜	ひじきのいために	ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん	24.9	28.6	
		他	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	25.6	28.4	
22	水	主食	ごはん						
		主菜	ミニこくとうパン		ごむぎこ こくとう マーガリン あぶら		694	808	
		副菜	ミートソースパグッティ	ぶたにく だいず	スパグッティ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	29.0	34.1	
		他	ブロccoliとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう	ブロccoli きゃべつ とうもろこし パプリカ たまねぎ トマト	20.5	22.4	
24	金	主食	ごはん(カツカレー)						
		主菜	どんかつ	ぶたにく	パンこ ごむぎこ でんぷん あぶら		790	949	
		副菜	ぶくじんあえ	なたまめ	こま さとう	もやし きゅうり にんじん だいこん なす れんこん しょうが しそ	26.2	29.8	
		他	ポークカレー	ぶたにく だっしるんにゅう チーズ	じゃがいも ごむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	27.2	29.5	受験応援 献立
27	月	主食	ごはん						
		主菜	ちゅうかめん(ちゃんぽんめん)		こめ		618	725	
		副菜	チヂミ	おから	こめ じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら にんにく	23.6	28.2	
		他	ナムル		ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	18.0	19.7	
28	火	主食	ごはん						
		主菜	さばのみぞれに	さば	さとう でんぷん	だいこん	623	761	
		副菜	ごまこんぶあえ	こんぶ	ごま さとう	きゃべつ にんじん	25.5	29.0	
		他	のっぺいじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ	さといも こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	21.6	23.1	

注: B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小・旭中・銚一附属中に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。  
http://www.city.hokota.lg.jp/page/002045.html

©1996 K.A.F.C



銚田市は  
鹿島アントラーズの  
ホームタウンです。