



学校給食こんだて表

令和5年2月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●＝主食 ○＝おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか		みどり		き		
1 (水)	●むぎごはん ○ブルコギ ○くらげのちゅうかあえ ○トック入りわかめスープ	☆	ぶたにく やきぶた くらげ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり エノキ ねぎ	きょうかまい こめ むぎ さとう トック	ごまあぶら ごま	602
2 (木)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○ブロッコリーとコーンのマヨソテー ○クラムチャウダー	☆	ウインナー ベーコン あさり とりにく	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	パン いちごジャム はくりきこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	651
3 (金)	*せつぶんのひ* ●むぎごはん ○いわしのしょうがに ○きんぴらごぼう ○もずくじる ○せつぶんまめ	☆	いわし ぶたにく てんぷら かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう もずく	いんげん にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ エノキ	むぎ こめ きょうかまい さとう	ごま あぶら	609
6 (月)	●むぎごはん ○ハンバーグわふうきのソースがけ ○いんげんとコーンのソテー ○ ごじる	☆	ハンバーグ ベーコン とりにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いんげん	たまねぎ エノキ しめじ コーン だいこん ねぎ ごぼう	きょうかまい こめ むぎ でんぶん さといも	あぶら バター	642
7 (火)	*世界の料理（フランス）* ●クロワッサン ○オムレツラタトゥイユソース ○フレンチサラダ ○かぼちゃのポタージュ	☆	オムレツ ハム いんげん	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	ピーマン スズキニ トマト にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	クロワッサン	オリーブゆ バター	603
8 (水)	●むぎごはん ○ししゃもフライ ○わかめときゅうりのすのもの ○ひじきとあつあげのにも	☆	かまぼこ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ めひじき	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ たけのこ しょうが	むぎ こめ きょうかまい さとう	あぶら オリーブゆ	618
9 (木)	●しょくパン ○マーメレードジャム ○オニオンポークチャップ ○こふきいも ○やさいスープ	☆	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン しいたけ	パン マレード さとう じゃがいも	オリーブゆ バター	595
10 (金)	●むぎごはん ○ハヤシライス ○フルーツミックス	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	えだまめ たまねぎ マッシュルーム みかん パイナップル おうとう りんご	むぎ きょうかまい こめ	オリーブゆ	601
13 (月)	●むぎごはん ○こまつなのちぐさあえ ○みそおでん	☆	あぶらあげ いか たまご みそ あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう やさいこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ きょうかまい むぎ さとう さといも	ごま	604
14 (火)	●ぶどうパン ○カレーうどん ○だいこんとツナのサラダ	☆	てんぷら ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン だいこん きゅうり	ぶどうパン うどん	オリーブゆ マヨネーズ	600
15 (水)	*郷土料理（福岡県）* ●むぎごはん ○ほっかいどうだんしゃくコロッケ ○ゆかりあえ ○いしかりじる	☆	さけ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう はくさい エノキ こんにゃく	むぎ きょうかまい こめ コロッケ さといも	あぶら	609
16 (木)	●しょくパン ○ピーナッツバター ○ホキのピザソースやき ○ハムのマリネ ○やさいスープ	☆	ホキ ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン コーン	パン さとう じゃがいも	ピーナッツ オリーブゆ あぶら	604
17 (金)	●○ふかがわどん（むぎごはん・ぐ） ○じゃこピーサラダ ○ココアワッフル	☆	たまご あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすほし	ねぎ にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎ こめ きょうかまい でんぶん さとう ワッフル	あぶら ピーナッツ	628
20 (月)	●むぎごはん ○さばのゆずみそに ○すきこんぶのいために ○やさいのかきたまじる	☆	さば てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう すきこんぶ わかめ	いんげん にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ	きょうかまい こめ むぎ さとう	あぶら	603
21 (火)	●こめこパン ○にくボールコーンシチュー ○アスパラときのこのソテー	☆	ミートボール とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	コーンクリーム たまねぎ もやし エリンギ しめじ	こめこ はくりきこ じゃがいも	あぶら バター オリーブゆ	619
22 (水)	●キムたくごはん ○いろどりやさいのメンチカツ ○やさいのレモンあえ ○ちゅうかはるさめ スープ	☆	ぶたにく ミンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ちんげんさい	たけのこ たくあん キムチ キャベツ レモン もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	612
23 (木)	てんのうたんじょうび								
24 (金)	●むぎごはん ○ジャー جانとうふ ○のりのナムル	☆	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし	こめ さとう きょうかまい むぎ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	641
27 (月)	●むぎごはん ○ぶたたまそぼろ ○きびなごあげ ○けんちんじる	☆	ぶたにく たまご きびなご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ ごぼう だいこん	むぎ さとう きょうかまい こめ でんぶん さといも	あぶら オリーブゆ	628
28 (火)	●パイパン ○やきそば ○だいず入りかりんとう	☆	ぶたにく いか えび かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	パン こめこ でんぶん さつまいも さとう	あぶら	654

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。