



令和6年度 2月分 学校給食献立表



大口町立学校給食センター



日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段:小 下段:中	食塩相当量 g 上段:小 下段:中	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他 の豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
3月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 787	1.3 1.6	
	いわしのかば焼き	いわし				さとう 米粉 でんぷん	油			
	しそおかかあえ	かつおぶし		しそ	キャベツ もやし					
	おとしこし	ぶた肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく		さといも さとう			油
	節分豆	大豆								
4火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		664 908	1.8 2.1	
	ごまだんご		乳成分			米粉 さとう あずき いんげん豆	油 ごま			
	豚キムチ炒め	ぶた肉		にら にんじん	キムチ はくさい	さとう	ごま ごま油			
	中華風コーンスープ	とり肉 とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん				
5水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		618 795	2.4 3.3	
	スロッピーショー	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ	パン粉	油			
	コールスローサラダ			ごまつな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	白いんげん豆のチャウダー	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも いんげん豆	油 ホホワイトルウ			
6木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		672 829	1.2 1.5	
	ふくらぎのあげほの焼き	つばす みそ		にんじん		さとう	マヨネーズ			
	よごし	みそ		ごまつな にんじん	もやし		ごま ごま油			
	いとこ煮	厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも さとう あずき				
	りんご				りんご					
7金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 841	2.5 3.2	
	煮込みハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん				
	彩りきんぴら	ツナ		にんじん いんげん	ごぼう とうもろこし	さとう	油			
	スタミナ汁	ぶた肉 油揚げ かつおぶし みそ	煮干し	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも				
	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと				
10月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		615 769	2.0 2.7	
	鶏ちゃん	とり肉 みそ			キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	さとう	油			
	ほうれんそうのごまあえ(中) 家庭			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	マヨネーズ ごま			
	かわいれ大根入りかきたま汁	たまご とうふ 油揚げ かつおぶし		かわいれだいこん	えのきたけ	でんぷん				
12水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトスパゲッティめん		784 987	2.9 3.9	
	5種野菜のカップグラタン	豆乳 おから		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう じゃがいも	油			
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん ごまつな	ごぼう	さとう	ドレッシング ごま			
	ミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう	油 ビーフシチュールウ			
13木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		641 804	2.2 2.7	
	白身魚のレモン煮	ホキ			レモン	さとう パン粉 でんぷん	油			
	ブロッコリーとツナの和風あえ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング			
	千切り野菜の汁	ベーコン かつおぶし		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	でんぷん				
14金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		765 916	2.2 2.6	
	かぼちゃコロッケ	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 さとう	油			
	冬の味覚サラダ		海藻ミックス		キャベツ ごぼう		マヨネーズ			
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ 油			
	米粉のガトーショコラ	豆乳				さとう 米粉 ココア	油			
17月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		652 794	1.8 2.4	
	とり肉の竜田揚げ	とり肉			しょうが	でんぷん	油			
	もやしのごま酢あえ	油揚げ		にんじん	もやし	さとう	ごま			
	ちゃんこ汁	ぶた肉 とうふ たら いか		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	でんぷん さとう				
18火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		683 824	1.4 1.5	
	めひかりのフライ	めひかり				パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油			
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう えだまめ しょうが こんにゃく	さとう	油			
	八杯汁	とうふ 油揚げ かつおぶし		にんじん ごまつな	だいこん	玉ふ でんぷん	ごま油			
	いちご牛乳のもと					いちご牛乳のもと				
19水	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			クロスロールパン さとう	油	676 790	2.1 2.5	
	かりもり入りサラダ	ハム			かりもり きゅうり とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ			
	肉だんごと野菜のスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でんぷん パン粉 さとう				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 865	1.6 2.1	
	さばの香り焼き	さば		パセリ		さとう	ごま			
	野菜の梅おかかあえ	かつおぶし			キャベツ きゅうり ねり梅	さとう				
	みそ煮込みおでん	ぶた肉 厚揚げ うすら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	油			
21金	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽ロウカット玄米ごはん		656 826	2.0 2.6	
	オムレツ	たまご				でんぷん さとう	油			
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	油			
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	カレールウ 油			
25火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634 793	2.2 2.5	
	とびうおのフライ	とびうお				パン粉 小麦粉 でんぷん	油			
	さつま揚げと大根の煮物(中) 家庭	さつま揚げ		ごまつな	だいこん	さとう				
	さつま汁	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	ごぼう	さつまいも				
26水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		617 753	2.2 2.4	
	焼きぎょうざ	とり肉 ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ	でんぷん さとう 小麦粉	油 ごま油			
	中華もやし			ごまつな	もやし	さとう	ごま油			
	五目中華あんかけの汁	ぶた肉 なんと		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぷん	ごま油			
27木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		649 805	1.9 2.1	
	あつ焼きたまご	たまご				さとう でんぷん	油			
	切り干し大根サラダ	焼きぶた		ごまつな	切干しだいこん キャベツ	さとう	ごま油			
	すき焼き風煮	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ こんにゃく	さとう	油			
	ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと				
28金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		693 894	2.0 2.6	
	しゅうまい	ぶた肉			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう 小麦粉	油			
	マロニーサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	マロニー さとう	ごま油			
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油			

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、給食費の半額を町費で負担しています。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※太字の食材は、大口町でとれたものです。