



2月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる	そのた	
1	もく	カットコッパン		スティックドッグ だいこんのツナマヨあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにくとりにく ツナ	コッパン さとう ごまラビオリ ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうりにんじん たまねぎ キャベツ パセリ		614 24.9
2	きん	★節分メニュー★		いわしのカリカリフライ①	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ		641 25.8
		しょうがごはん		ごますあえ すましじる せつぶんまめ	いわし だいす わかめ		もやし しいたけ こんぶ	けずりふし こんぶ	
5	げつ	むぎごはん		さかなのみみじやき ささみのごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいす あつあげ とりにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ	いりこ	632 28.6
6	か	ミルクパン		にくづめいなりのふくめに ごまドレッシングあえ ごもくうどん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ	ミルクパン さとう うどんめん	もやし きゅうりにんじん ねぎ コーン たまねぎ ごまつな しいたけ	いりこ	678 29.7
7	すい	むぎごはん		ぶたにくのケチャップいため ごほうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン ごほう きゅうり きくらげ ねぎ はくさい		654 24.0
8	もく	キムタクごはん		ひじきシュウマイ② だいこんのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき たまご とりにく ベーコン	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	つぼけ キムチ ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん コーン		600 23.1
9	きん	むぎごはん		ちくわのカレーあげ② こしきあえ じゃがいもそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく		648 24.1
13	か	カットコッパン		チリコンカン チーズサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ベーコン とりにく	コッパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり キャベツ コーン しいたけ パセリ		638 26.8
14	すい	★リクエストメニュー★ カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり もやし		686 26.0
15	もく	★リクエストメニュー★ きなこあげパン		ツナサラダ ひらめんスープ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	コッパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ひらめんビーフン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ		606 24.9
16	きん	むぎごはん		さかなのごみそやき ひじきいため のっぺいじる	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ とりにく さつまあげ ちくわ ひじき	こめ むぎ ごま さとう あぶら さとも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん いんげん ねぎ ごほう しいたけ こんにゃく		607 27.8
19	げつ	★宇城の味★		きびなごカリカリフライ②	とうふ あげ ちくわ	こめ さとう ごま あぶら	しいたけ だいこん にんじん		654 26.6
		びりんめし ふるさとくまさんえ		れんこんサラダ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく きびなご	ノンエッグマヨネーズ しらたまだんご	れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ ごほう	けずりふし こんぶ	
20	か	こくとうパン		トマトオムレツ やさいソテー ふゆやさいのシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく スキムミルク ベーコン	こくとうパン あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん かぶ ビーマン コーン たまねぎ ブロッコリー		633 28.8
21	すい	むぎごはん		タッカルビ ちゅうかサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ もやし きゅうり ねぎ しいたけ えのき		617 24.9
22	もく	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ もやしのあえもの ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとも	ほうれんそう もやし ねぎ ホールコーン にんじん ごほう だいこん しいたけ こんにゃく	いりこ	603 24.8
26	げつ	むぎごはん		やきぎょうざ1・2年①3年～② はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		676 26.4
27	か	ココアパン		スバグティミートソース ひじきサラダ とうにゅうムース	ぎゅうにゅう ハム ひじき ぎゅうにく ぶたにく だいす えだまめ とうにゅう	こくとうパン さとう あぶら スバグティ ごま	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり		709 27.1
28	すい	むぎごはん		いわししょうがに やさいのあますあえ ふゆやさいのみそじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あげ とうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さとも あぶら	きゅうり にんじん キャベツ だいこん はくさい しいたけ	いりこ	634 24.7
29	もく	にんじんパン		メンチカツ コーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	にんじんパン あぶら さとう じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しょうが ブロッコリー		661 20.8