

平成30年度 2月学校給食予定献立表（小学校） 諫早市西部学校給食セン

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						その他	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色のうすい野菜・きのこ・くだもの	こく類・いも類・砂糖	油類		
1 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			604
	沢煮椀	豚肉		にんじん ねぎ	たけのこ だいこん ごぼう しいたけ			さば削り節 昆布	
	いわしの梅煮	いわし(魚)		しそ	梅肉	砂糖 でん粉			
	ひじきの甘辛煮	鶏肉 揚げかまぼこ (魚)	ひじき	にんじん		砂糖	油		
	節分豆	節分豆(大豆)							
4 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			668
	ふしめん汁	かまぼこ(魚)		ねぎ	しいたけ えのきたけ	ふし麺(小麦)		煮干し 昆布	
	さばゆずみそ煮	さば(魚) みそ			ゆず	砂糖 米粉			
	五目きんぴら	豚肉 揚げかまぼこ (魚)		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま 油		27
5 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			634
	豚汁	豚肉 みそ 厚揚げ(大豆)		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも		煮干し	
	あじすり身フライ	あじ(魚)		にんじん	たまねぎ 深ねぎ ごぼう	パン粉(小麦・大豆) でん粉 砂糖			
	干し大根の煮物	豚肉 油揚げ(大豆)		にんじん いんげん	切干大根	砂糖	油		23.5
6 (水)	黒砂糖パン	牛乳	牛乳			パン(小麦 乳)			597
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	チーズ (乳) 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	小麦粉	マーガリン (乳) 油	チキンフイ オン コンソメ	
	ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ みかん	砂糖	ごま 油		23.8
7 (木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			671
	だんご汁	鶏肉 油揚げ(大豆)		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	米団子(米粉・ でん粉)		煮干し	
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	ひよっつるの酢の物		ひよっつる(わかめ)		きゅうり	砂糖	ごま		22.5
8 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			617
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ(大豆) うずらの卵		にんじん いんげん	だいこん	砂糖	油		
	ハムともやしの炒め物	ハム			もやし	砂糖	油 ごま ごま油		
	ぼんかん				ぼんかん				22.0
12 (火)	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	しそ		米			642
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さといも でん粉		煮干し	
	メンチカツ	豚肉 大豆粉(大豆)			キャベツ たまねぎ	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉(小麦)		チキンコンソメ(大豆)	
	野菜のもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり				21.3
13 (水)	コッパン	牛乳	牛乳			パン(小麦 乳)			669
	ポトフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも	油	チキンフイ オン ロー リエ	
	オムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ	でん粉	油(大豆)	トマトクチャップ トマトビュレ	
	アスパラのソテー	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし		油		
	ソフトチョコ						ソフトチョコ(乳・ 小麦・ココア)		###
14 (木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			704
	厚揚げのカレーそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	砂糖 でん粉	油	カレー粉 ドライカレー (乳・りんご)	
	つくね煮	鶏肉			たまねぎ れんこん ごぼう	さといも でん 粉 パン粉(小 麦) 砂糖	豚脂 ごま油		
	チンゲン菜の炒め物			チンゲン菜 にんじん	しめじ		油	オイスターソース	29
15 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			622
	スーミータン	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	チキンフイ オン	
	ミニ春巻き	鶏肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	砂糖 小麦粉 でん粉	油 豚脂 ごま油	(大豆)	
	大根の甘酢あえ				だいこん きゅうり	砂糖	ごま		19

《お家の方へ》給食に使用している加工食品のアレルギー表示(表示義務のあるもの27品目・アレルギー調査による品目)を記入しています。

ただし、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入しておりません。ご質問については、各学校担当の栄養教諭までお願いします。

※ハム、ベーコン、ウインナー、板付かまぼこ、ちくわ、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天には卵・乳は含まれておりません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

平成30年度 2月学校給食予定献立表（小学校） 諫早市西部学校給食セン

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						その他	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色のうすい野菜・きのこ・くだもの	こく類・いも類・砂糖	油類		
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			657
	白菜と肉団子のスープ	つくね(鶏肉)		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	はるさめ		チキンフィヨン	
	さばフライ	さば(魚)				パン粉(小麦) 小麦粉 大麦粉 てん粉	油		
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり	砂糖		練りからし	
19 (火)	みかngoはん 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ みかん	米 砂糖			651
	みそ汁	厚揚げ(大豆) みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し	
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	卵 魚肉すりみ (魚) 豆腐(大豆)	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆(大豆)	砂糖 でん粉(小麦)	油	(小麦) (大豆)	
	ごま酢あえ			ほうれん草	きゅうり もやし	砂糖	ごま		
20 (水)	ナン 牛乳		牛乳			ナン(小麦粉)			615
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			チキンフィヨン	
	キーマカレー	牛肉 豚肉 ひよこ豆	スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん	たまねぎ グリンピー ス			カレールー カレーソース(りん ご・マンゴ) トマトケチャップ カレー粉	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)						
21 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			679
	肉みそ煮	豚肉 厚揚げ(大 豆) 棒 天(魚) みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃ く	さといも 砂糖			
	卵焼き	卵				でん粉 砂糖	油	かつお節エキ ス(さば)	
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド		
22 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			603
	豆腐とえのきの吸い物	豆腐(大豆) はんぺん(魚)		ねぎ	えのきたけ			さば削り節 昆布	
	揚げたこやき	たこ 卵			キャベツ 紅しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉 揚げ玉(小 麦・いか・大豆)	油	かつお風味調味料	
	春雨のごま炒め	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ	はるさめ	ごま ごま油	オイスターソース	
25 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			693
	うま煮	鶏肉 厚揚げ(大 豆) 揚げか まぼこ(魚)		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
	肉団子の甘辛煮	鶏肉			たまねぎ りんご	パン粉(小麦) でん粉 砂糖	油	ケチャップ	
	キャベツのひじきあえ		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖			
26 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			623
	白玉汁	ちくわ(魚)	わかめ	ねぎ		白玉もち		さば削り節 昆布	
	照り焼きチキン	鶏肉				でん粉		(大豆)	
	ごぼうサラダ				枝豆(大豆) ごぼ う とうもろこし	砂糖	ごま 油		
27 (水)	小 Coppapan 牛乳		牛乳			パン(小麦 乳)			701
	五目うどん	鶏肉 油揚げ(大 豆) はんぺん (魚)		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん(小 麦)		さば削り節 昆布	
	鶏とレバーのアーモンドがらめ	鶏肉 鶏レバー		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	油 アーモンド		
	ほうれん草ムース					ほうれん草ムース (乳)			
28 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			704
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉 ちくわ (魚) かつお節 (魚)		にんじん いんげん	こんにゃく たけの こ	砂糖	油		
	いわしのごま衣揚げ	いわし(魚)			しょうが	でん粉 小麦 粉 米粉 砂糖	ごま 油		
	三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		

《お家の方へ》給食に使用している加工食品のアレルギー表示（表示義務のあるもの27品目・アレルギー調査による品目）を記入しています。

ただし、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入しておりません。ご質問については、各学校担当の栄養教諭までお願いします。

※ハム、ベーコン、ウィンナー、板付かまぼこ、ちくわ、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天には卵・乳は含まれておりません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。