



令和6年2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ようちえん
1(木)	ごはん 牛乳 いわし梅煮 ひじきいり煮 鬼除け汁 せつぶん 節分デザート	牛乳 いわし とりにく ひじき ぶたにく だいず あつあげ みそ	米 こんにやく さとう あぶら さとも ごま ねりごま せつぶんデザート	にんじん だいこん しろねぎ	588 23.7
2(金)	コッペパン(幼・小) 牛乳 ごもく 五目ラーメン フルーツゼリー だいず チョコ大豆クリーム(幼・小)	牛乳 やきぶた わかめ	コッペパン ちゃんぽんめん ごまあぶら はちみつレモンゼリー サイダーゼリー チョコだいずクリーム	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しょうが パイン みかん もも りんご	613 21.2
5(月)	ごはん 牛乳 春雨サラダ まーぼー豆腐 麻婆豆腐 プチレモンゼリー(幼)	牛乳 とうふ ぶたにく	米 はるさめ こんにやく ごま ごまあぶら さとう でんぷん プチレモンゼリー	きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ あかピーマン にんにく しょうが	511 19.0
6(火)	ごはん 牛乳 コーン焼売 ちりめんたくあん 関東煮	牛乳 ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし とりにく うずらたまご ごぼてん	米 ごまあぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	コーンしゅうまい キャベツ たくあん にんじん だいこん	511 21.4
7(水)	ごはん 牛乳 ひと口焼きいも きりぼしだいこん 切干大根のチャプチェ すいぎょうざ 水餃子いりスープ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	米 さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんにく しょうが にんじん ピーマン はくさい たまねぎ えのきたけ コーン	501 16.3
8(木)	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう さといものみそ汁	牛乳 さけ ぶたにく とりにく みそ	米 マヨネーズ(たまごなし) こんにやく さとう ごまあぶら ごま さとも	ごぼう にんじん なめこ しめじ たまねぎ だいこん しろねぎ	521 22.5
9(金)	こめこパン 牛乳 チキンナゲット(幼) ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンナゲット ベーコン	こめこパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) こめこマカロニ	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ にんじん エリンギ	482 20.0
13(火)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 ブロッコリーのおかか和え にゅうめん	牛乳 さば かつおぶし とうふ とりにく うすあげ わかめ	米 さとう ふしめん	ブロッコリー えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	551 22.6
14(水)	ごはん 牛乳 キーマカレー あおりのポテトビーンズ チョコプリン(幼・小)	牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ だいず あおりの	米 あぶら カレールウ じゃがいも でんぷん チョコプリン	にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご トマト	622 19.4
15(木)	ごはん 牛乳 茎わかめのサラダ スーミータン にしんかんろに(幼)	牛乳 くきわかめ とうふ たまご にしんかんろに	米 ドレッシング(わふう) トック	きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ コーン	477 18.9
16(金)	コッペパン(幼・中) 牛乳 ツナサラダ トマトソーススパゲッティ ブルーベリージャム(幼・中)	牛乳 シーチキン ウィナー	コッペパン さとう マヨネーズ(たまごなし) スパゲッティ オリーブオイル ブルーベリージャム	キャベツ コーン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	582 21.0
19(月)	ごはん 牛乳 奈良の里芋コロッケ かす汁 ほうれん草としめじの和え物	牛乳 とうふ ぶたにく うすあげ みそ	米 さともコロッケ あぶら さとう ごまあぶら	ほうれん草 はくさい にんじん あじつきしめじ だいこん たまねぎ えのきたけ	530 21.1
20(火)	ごはん 牛乳 ルーロー飯の具 こまつなのナムル 春雨スープ	牛乳 ぶたにく うずらたまご しおこんぶ とりにく	米 さとう ごまあぶら でんぷん ごま はるさめ	たまねぎ あかピーマン にんにく しょうが もやし こまつな しめじ にんじん はくさい	465 18.4
21(水)	ごはん 牛乳 とうふナゲット(幼) 高菜ちりめん 豚じゃが煮	牛乳 とうふナゲット ちりめんじゃこ ぶたにく	米 あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	たかなづけ こまつな にんじん たまねぎ	534 21.2
22(木)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き うめこんぶ和え カレーうどん	牛乳 とりにく しおこんぶ ぶたにく かまぼこ うすあげ	米 さとう でんぷん うどん カレールウ	キャベツ きゅうり カリカリうめ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	529 26.1
26(月)	ごはん 牛乳 イタリアンサラダ ハヤシライス プチアセロラゼリー	牛乳 ぶたにく	米 ドレッシング(イタリアン) あぶら さとう ハヤシルウ プチアセロラゼリー	ブロッコリー えだまめ コーン たまねぎ にんじん エリンギ トマト	490 16.7
27(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ いんげんのごま和え とうふのみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ うすあげ わかめ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん だいこん なめこ いんげんまめ	575 25.0
28(水)	ごはん 牛乳 とうふと野菜のハンバーグ(幼) にんじんしりしり けんちん汁	牛乳 とうふとやさしいハンバーグ シーチキン とりにく	米 あぶら こんにやく さとも	にんじん コーン ごぼう だいこん しめじ はねぎ	461 18.7
29(木)	ごはん 牛乳 ほしがたコロッケ(幼) いそか和え 豆乳スープ 野菜ふりかけ	牛乳 きざみのり ベーコン とうふ ミックスビーンズ とうにゅう	米 あぶら さとう ほしがたコロッケ	ほうれん草 はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ やさしいふりかけ	531 16.7



食育の日:なら育ちのこめ・さとも・ほうれん草・はくさい・しめじ・だいず・さけかすを使っています♪

★給食なしのお知らせ★

6(火)16(金)新庄中3年 白鳳中3年
19(月)新北幼
20(火)21(水)新庄中3年 白鳳中3年
28(水)29(木)新庄中1・2年 白鳳中1・2年

~今月の地場産物~*奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています。
・米・米粉パン・コッペパン・米粉マカロニ・カレールウ・ウスターソース・こんにやく
・なめこ・しめじ・キャベツ・こまつな・だいこん・しろねぎ・はねぎ・はくさい
・ほうれん草・奈良のさともコロッケ・ふしそうめん・さけかす

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

2月平均
530
20.5

骨や歯を丈夫にするために、寒いけど、牛乳を飲もう!

