

令和6年度

2月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等
↓ 2月3日(月) 能美市制施行20周年記念お祝い給食 ↓								
3	月	ご飯	牛乳	のみどん やさしいチップス 紅白お祝いすまし汁 お祝いゼリー	牛乳、豚肉	ゆず、玉ねぎ、にんじん、糸みつ ば、れんこん、大根、えのきだけ、 小松菜	ご飯、砂糖、加賀丸いも、米 粉、さつまいも、油、もち、いち ごゼリー	656 20.9 16.9
4	火	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス のみサラダ チョコクレープ	牛乳、豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめ じ、トマト、キャベツ、にんじん、水 菜、大根	麦ご飯、油、砂糖、デミグラス ソース	675 20.3 24.5
5	水	ミルク ロール	牛乳	チキンハーブ焼き 花野菜サラダ 白菜のクリームスープ	牛乳、鶏肉、ウインナー、生 クリーム	にんにく、ブロッコリー、カリフラ ワー、キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、白菜	ミルクロール、オリーブ油、砂 糖、米粉、バター	603 27.5 27.3
6	木	ご飯	牛乳	大豆とれんこんのごまからめ おでん	牛乳、大豆、かたくちいわ し、あつあげ、野菜入りさつ ま揚げ、こんぶ	れんこん、にんじん、大根	ご飯、片栗粉、油、砂糖、水あ め、白いりごま、里いも	608 23.3 20.1
7	金	ご飯	牛乳	アジフライ 小松菜ソテー キムチかき玉みそ汁	牛乳、あじフライ、ベーコン、 豚肉、絹どうふ、卵、みそ	もやし、小松菜、にんじん、玉ね ぎ、キムチ	ご飯、油、ごま油	628 27.0 22.0
10	月	わかめ 麦ご飯	牛乳	焼きギョーザ ごま酢和え 根菜汁	牛乳、ギョーザ、かまぼこ、 あつあげ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、ごぼ う、にんじん、大根	わかめ麦ご飯、砂糖、白すり ごま、ごま油	582 20.8 18.3
11	火	建国記念の日						
↓ 12日(水)は読書献立です。「かぼちゃスープ」より、【かぼちゃポタージュ】が登場します! ↓								
12	水	ミルク ロール	牛乳	とうふのナゲット ほうれん草とツナのソテー かぼちゃポタージュ	牛乳、とうふナゲット、ツナ、 ベーコン、生クリーム	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、か ぼちゃ、パセリ	ミルクロール、油、オリーブ 油、バター、米粉	685 22.6 30.9
13	木	ご飯	牛乳	ますの西京みそ焼き 切干大根のかみかみ和え くるまふの卵とじ	牛乳、ます、みそ、白みそ、鶏 肉、卵	しょうが、切り干し大根、小松菜、 にんじん、干しいたけ、白菜	ご飯、砂糖、くるまふ、片栗粉	605 30.9 18.0
14	金	麦ご飯	牛乳	カレーライス チキンカツ フルーツミルクゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、チキン カツ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、りんご、パイン、もも、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ゼ リー、ソフトゼリー	760 23.5 23.8
17	月	ご飯	牛乳	やさしいチヂミ もやし炒め うずら卵入りハ宝菜	牛乳、豚肉、うずら卵	もやし、にんじん、にら、しょうが、 玉ねぎ、白菜、たけのこ、干しい たけ、チンゲンサイ	ご飯、チヂミ、油、砂糖、片栗 粉	619 19.3 21.3
18	火	ご飯	牛乳	ホッケのから揚げ たくあん和え さつま汁	牛乳、ほっけ、鶏肉、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、たく あんづけ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、砂 糖、白いりごま、さつまいも	588 25.1 16.6
19	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース クリームポテト 冬野菜のスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	パセリ、にんじん、玉ねぎ、白菜、 ほうれん草	ミルクロール、砂糖、じゃがい も、バター	587 23.5 22.5
↓ 20日(木)は鳥取県の献立です ↓								
20	木	さくら 麦ご飯	牛乳	どんどこけ飯(いり豆腐ご飯) いもこん汁	牛乳、とうふ、鶏ひき肉、うす あげ、豚肉、みそ	干しいたけ、ごぼう、にんじん、 枝豆、ねぎ	麦ご飯、ごま油、砂糖、里いも	608 25.2 19.9
21	金	ご飯	牛乳	とり天 白菜とくきわかめのナムル 塩こうじ汁	牛乳、鶏肉、くきわかめ、豚 肉、うすあげ	にんにく、しょうが、白菜、にんじ ん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ね ぎ	ご飯、天ぷら粉、油、ごま油	595 25.2 20.4
24	月	振替休日						
25	火	ご飯	牛乳	ししゃも天ぷら 塩こんぶ和え 豚肉と大根のごまみそ煮	牛乳、ししゃも天ぷら、こん ぶ、豚肉、あつあげ、みそ	白菜、にんじん、きゅうり、しょ うが、大根、しめじ	ご飯、油、砂糖、白すりごま、 白ねりごま	588 23.3 22.8
26	水	ご飯	牛乳	クリスピーマヨチキン ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳、鶏肉、豚肉	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャ ベツ、かぶ	米粉パン、マヨネーズ、パン 粉、コーンフレーク、じゃがい も、オリーブ油、砂糖	602 31.6 22.6
27	木	ご飯	牛乳	出し巻き玉子 ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳、出し巻き玉子、かつ おぶし、豚肉、焼きどうふ、 みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじ ん、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ	ご飯、砂糖、さつまいも	578 25.0 17.9
28	金	ご飯	牛乳	豚肉と野菜のオイスター炒め あさり入り中華スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、あさり、鶏ひき 肉、絹どうふ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけ のこ、キャベツ、にんじん、ねぎ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、ごま 油	628 29.3 20.3

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。