



# 令和6年2月 給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひつけ日付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料				エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
		血やにくになる		体の調子をととのえる		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
				エネルギーのもとになる		小学校	中学校		
1 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい ぶた肉と野菜の炒め物 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ	しゅうまい 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	もやし しょうが えのきだけ ねぎ	米 油	砂糖	602 23.9	695 26.7
2 (金)	〇〇〇節分献立 〇〇〇 ごはん 牛乳 鰯の甘酢味 ごま和え さつま汁 節分豆	牛乳 とり肉 みそ	いわし 油揚げ 節分豆	はくさい にんじん ごぼう	ほうれんそう だいこん ねぎ	米 油 ごま こんにゃく	でんぷん 砂糖 さつまいも	736 29.1	867 33.5
5 (月)	〇〇〇実習生の献立 〇〇〇 ごはん 牛乳 とり肉の塩麹焼き 小松菜のおひたし 冬野菜のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	とり肉 油揚げ	こまつな にんじん だいこん ねぎ	とうもろこし たまねぎ はくさい	米	砂糖	632 25.8	741 29.5
6 (火)	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ごまマヨサラダ かぶとほたてのスープ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ ほたて貝柱	ごぼう ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう	キャベツ にんじん かぶ	パン ごま	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	632 26.6	767 31.7
7 (水)	ごはん 牛乳 わかさぎの薬味しょうゆ和え しそひじき和え 豆乳みそ汁	わかさぎ 豆腐 豆乳 牛乳	しそひじき 油揚げ みそ	白ねぎ レモン もやし だいこん ねぎ	しょうが キャベツ にんじん はくさい	油 米	砂糖	623 23.0	735 26.4
8 (木)	ソフトめんつけナポリタンソース 牛乳 ポロニアソーセージ イタリアンサラダ	牛乳 ポークウインナー	とり肉 ポロニアソーセージ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし	にんじん エリンギ ピーマン キャベツ	ソフトめん でんぷん	砂糖 ドレッシング	642 29.0	770 34.6
9 (金)	ぶたキムチ丼 牛乳 焼きぎょうざ ナムル	牛乳 油揚げ ぎょうざ	ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ キャベツ	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	米 砂糖 ごま	こんにゃく 油	664 24.4	770 27.7
13 (火)	セルフサンド (パン 切り干し大根の焼きそば風) 牛乳 白身魚のカリカリフライ チンゲンサイのスープ	牛乳 青のり ベーコン	ぶた肉 白身魚のカリカリフライ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	たまねぎ 切り干し大根 ピーマン キャベツ	パン	油	649 26.0	823 32.2
14 (水)	コーンピラフ 牛乳 ビーフコロッケ 白菜サラダ マセドアンスープ チョコプリン	牛乳 ベーコン	ビーフコロッケ	はくさい とうもろこし たまねぎ グリーンピース にんにく	もやし にんじん だいこん 赤ピーマン	米 ドレッシング チョコプリン	油 じゃがいも 砂糖	697 18.1	824 20.7
15 (木)	〇〇〇たまのチャレンジ献立 (宇野中) 〇〇〇 ごはん (味付けのり) 牛乳 とり肉の照り焼き 梅肉和え とん汁	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 豆腐 のり	えだまめ にんじん ごぼう ねぎ	もやし うめ だいこん	米 こんにゃく	砂糖	671 30.9	786 35.3
16 (金)	ごはん 牛乳 鯖のソース焼き 煮びたし みぞれ汁	牛乳 みそ 油揚げ	鯖 まぐろ 豆腐	しょうが にんじん しめじ ねぎ	はくさい ごぼう だいこん	米 ごま でんぷん	砂糖 こんにゃく	624 27.9	736 32.4
19 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 貝だくさんみそ汁 納豆	牛乳 豆腐 わかめ 納豆	ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん はくさい	たまねぎ だいこん ねぎ	米 こんにゃく	砂糖	651 28.5	756 32.1
20 (火)	パン 牛乳 いかナゲット ニョッキと白菜の豆乳クリーム煮 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 まぐろ	いかナゲット 豆乳	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	たまねぎ はくさい だいこん	パン いもち	油 ドレッシング	713 26.6	841 31.0
21 (水)	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 焼きししゃも こうこ和え	牛乳 厚揚げ みそ	とり肉 ちくわ ししゃも	だいこん ゆず もやし	にんじん キャベツ	米 こんにゃく	さといも 砂糖	654 24.8	774 28.9
22 (木)	たまごあんかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃこ炒め	牛乳 たまご ちくわの磯辺揚げ	とり肉 かまぼこ ちりめん	たまねぎ はくさい 干しいたけ しょうが こまつな	にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ	うどん 油	でんぷん 砂糖	656 28.4	811 34.4
26 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 (ノンエッグタルタルソース) 茎わかめの和え物 大根のみそ汁	牛乳 茎わかめ わかめ	とり肉 豆腐 みそ	レモン にんじん だいこん	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 油 ノンエッグタルタルソース	でんぷん 砂糖	695 26.5	817 30.2
27 (火)	キャロットパン 牛乳 えびのオーロラソース和え 花野菜のサラダ コーンスープ	牛乳 みそ	えびフリッター ベーコン	ブロッコリー にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ カリフラワー	キャロットパン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	724 25.7	880 30.6
28 (水)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 五目きんぴら 小魚	牛乳 とろつくね 小魚 小魚	ぶた肉 豆腐 平天	はくさい にんじん 白ねぎ さやいんげん	だいこん しめじ れんこん	米 じゃがいも	こんにゃく 砂糖	635 26.8	745 30.6
29 (木)	ごはん 牛乳 鯖のごまだれかけ キャベツのおかか和え 赤だし	牛乳 かつおぶし 油揚げ みそ	鯖 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん だいこん	もやし たまねぎ ねぎ	米 ごま でんぷん	砂糖 油	631 28.1	740 32.2

※この献立は予定のため、変更することがあります。