

令和6年 2月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名				kcal 年中 小4 中2		
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
1 (木)		福は内ごはん	いわしのかば焼き風 かぶのレモン酢漬 たまねぎのみそ汁	米 ダイシモチ でんぷん 小麦粉 砂糖	油	大豆 鶏肉 いわし かまぼこ みそ	ひじき 牛乳	金時にんじん にんじん 葉ねぎ	干しいたけ しょうが かぶ キャベツ たまねぎ もやし	492 666 768
2 (金)		小型 コッパパン	菜花入り ソースパグッティ かみかみサラダ いよかん	パン スパグッティ 砂糖	油 ごま	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳 あおのり 荳わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 菜花	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり いよかん	479 595 754
5 (月)		深川風 卵とじ丼	焼きししゃも 切り干し大根の酢の物 香緑	米 砂糖 でんぷん		あさり 卵 油揚げ なると	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ ごまつな	たまねぎ 切り干し大根 生ウイフルーツ	485 658 804
6 (火)		ダイシモチ ごはん	厚揚げの肉みそかけ 白菜と水菜の ごまドレッシングあえ お鮓とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ふ	油 ごま	厚揚げ 鶏肉 みそ なると	牛乳 わかめ	水菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	493 635 754
7 (水)		ココア 揚げパン 【善(東中・西 中以外)・琴 1・2年】 コッパパン 【東中・西中・ 琴(琴中1・2年 以外)・多】	ミネストローネ ツナサラダ りんごジャム 【東中・西中・ 琴(琴中1・2年 以外)・多】	パン 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	きな粉 白いんげん豆 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ トマト ごまつな	たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく きゅうり コーン	486 628 736
8 (木)		麦ごはん	鶏肉の照り焼き 大根のてっばい風 ふしめん汁 味付けのり	米 大麦 砂糖 でんぷん ふしめん		鶏肉 てんぷら みそ なると 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	488 608 740
9 (金)		コッパパン	さけのチーズ焼き ほうれんそうと ベーコンのソテー ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	さけ ベーコン	牛乳 チーズ	バジル ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	421 584 731
13 (火)		ダイシモチ 入り茶めし	豚肉とごぼうのうま煮 野菜のちりめんあえ ぼんかん	米 ダイシモチ ごんにゃく 砂糖	油	豚肉 てんぷら 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ ごぼう たまねぎ きゅうり もやし ぼんかん	506 632 750
14 (水)		ごはん (委託)	手作りハンバーグ グリーンサラダ ジュリアンスープ	米 パン粉 砂糖	ドレッシング 油	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ もやし エリンギ	484 643 803

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名				kcal 年中 小4 中2		
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
15 (木)		ダイシモチ ごはん	さわらのしょうがだれかけ 荳わかめの炒め煮 大根のみそ汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ごんにゃく	ごま ごま油	さわら てんぷら 油揚げ みそ	牛乳 荳わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが だれのこ ごぼう だいこん たまねぎ	481 602 740
16 (金)		セルフ ウインナー サンド	かぼちゃ入りクリームスープ トマトケチャップ ガトーショコラ	パン マカロニ コーンスターチ ガトーショコラ	油	ウインナー あさり 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レタス	551 656 764
19 (月)		ごはん (委託)	煮込みおでん 野菜のしそあえ スイーツブリング	米 ごんにゃく じゃがいも 砂糖	油	豚肉 うずら卵 てんぷら 厚揚げ みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん しそ	だいこん しょうが きゅうり キャベツ もやし スイーツブリング	478 636 790
20 (火)		青のりと おかかの 混ぜごはん	さばの幽庵焼き まんばのごま酢あえ けんちん汁	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	かつお節 さば 豆腐 油揚げ	牛乳 あおのり	まんば にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう	515 619 745
21 (水)		ココア 揚げパン 【東中・西中・ 琴・多】 コッパパン 【善(東中・西 中以外)】 幼のみ	ウインナーと 野菜のスープ煮 ごぼうサラダ りんごジャム 【善(東中・西 中以外)】	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	486 629 737
22 (木)		冬野菜 カレー ライス	ブロッコリーと チーズのサラダ ネーブルオレンジ	米 ダイシモチ じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 豚レバー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ れんこん にんにく キャベツ オレンジ	488 628 747
26 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のガーリック焼き 元気サラダ ミニトマト かぶのスープ スイートポテト(小・中) さつまいも チップス(幼のみ)	米 砂糖 スイートポテト さつまいも	油	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 ごんぶ	にんじん ミニトマト ごまつな パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン かぶ たまねぎ エリンギ	473 639 778
27 (火)		こんびっぴ あんかけ うどん	ちくわの天ぷら 小松菜のアーモンドあえ	うどん でんぷん 小麦粉 米粉	油 アーモンド	ベーコン かつお節 ちくわ	牛乳	菜花 にんじん ごまつな	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	496 622 736
28 (水)		ダイシモチ ごはん	豆腐とうずら卵の中華煮 サニーレタスのナムル 煮干し	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ サニーレタス にら	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし	488 618 737
29 (木)		ちらしずし	さわらの和風あんかけ 菜花の昆布あえ 湯葉入りすまし汁 ひなあられ	米 砂糖 でんぷん ひなあられ		油揚げ さわら ゆば かまぼこ	牛乳 塩ごんぶ	にんじん さやいんげん 菜花 葉ねぎ	ごぼう しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	494 608 731

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、ごまつな、菜花、キャベツ、
葉ねぎ、サニーレタス、ブロッコリー、
ミニトマト、レタス、香緑

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センターホームページ



大根のそぼろ煮

給食レシピ
毎月更新中!!

タンタン風うどん

食育だよりレシピのバックナンバーを
写真付きで掲載しています。

クファージュシー

こんびっぴ焼き



<https://zkt-kyushoku.jp/>