



—令和6年—
2がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
(バクバクしらおい)



学校給食
献立表

※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材 料	日	献立	材 料			
1日(木)	五目うどん	鶏肉・ごぼう・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・ちくわ(たらでん粉・紅花油・食塩・砂糖)・めんつゆ・そばつゆ・かつおエキス・煮干パック・うどん	19日(月)	ごはん	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにやく・油・味噌・減塩味噌・かつおエキス			
	五目うどん	さつま芋・砂糖・マーガリン・食塩・小麦粉・油・鶏卵・ぶどう糖		ためぎ汁	鶏肉・パン粉・チーズ・砂糖・油・醤油・食塩・乾燥赤ピーマン・乾燥パセリ・香辛料・塩こうじ			
	さつまパイ	ほうれん草・もやし・ちりめん・ちくわ(たらでん粉・紅花油・食塩・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ		チキンのオープン焼き	キャベツ・小松菜・人参・ちりめん・醤油・砂糖・ごま			
2日(金)	りんごジャム	人参・長ねぎ・白菜・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース	20日(火)	ごはん	鶏ささ身・人参・筍・玉ねぎ・乾燥わかめ・ごま・丸鶏ガラスープ・ごま油・こしょう・食塩			
	水ギョーザ	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル		わかめスープ	豚挽肉・木綿豆腐・人参・干しいたけ・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油・にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉			
	照り焼きチキン	もやし・ピーマン・しめじ・きざみのり・醤油・砂糖		マーボー豆腐	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油			
5日(月)	ごはん	大豆豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス・小松菜	21日(水)	麦ごはん	肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく・しょうが・油・白ワイン・パイオングラニュール・砂糖・SBカレールウ・NEWカレーフレーク・ソテー・オニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン			
	高野豆腐の味噌汁	いわしの水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつおぶし・砂糖・醤油・梅酢・発酵調味料・昆布だし		ミートボールカレー	キャベツ・いんげんまめ・人参・ホールコーン			
	いわしの梅煮	切干大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング(砂糖・水あめ・醤油・ごま・酢・食塩・油)		キャベツとインゲンサラダ	砂糖・水あめ・酢・食塩・油・玉ねぎ・ねぎ・チキンエキス・にんにく・醤油・こしょう・しょうが・レモン果汁			
6日(火)	麦ごはん	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・パイオングラニュール・食塩・こしょう・小松菜	22日(木)	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース・中濃ソース・こしょう・油・しょうが			
	大根スープ	豚挽肉・カット大豆・油揚げ・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・しょうが・砂糖・醤油・ごま・ごま油・めんつゆ・みりん・豆板醤・オイスターソース		ほたてフライ(1人3個)	ホタテ・パン粉・小麦粉・食塩・大豆粉・コーンスターチ・油			
	ピピンパ丼 ※ごはんの上のせて食べてください	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖		ヨーグルト和え	みかん・パイン・黄桃・ナタデココ・ヨーグルト・生クリーム・砂糖・赤ワイン			
7日(水)	いなきびごはん	ふるさと給食の日		26日(月)	きのこの味噌汁	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ)・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス		
	たらちたつオハウ(たらすり身入り)	野菜入りたらボール(たら・玉ねぎ・人参・乾燥ほうれん草・パン粉・油・醤油・食塩・清酒・砂糖)・大根・人参・ごぼう・じゃが芋・長ねぎ・昆布・調理酒・かつおエキス・食塩・油	ササミチーズフライ		鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩・チーズ風味調味料・パン粉・でん粉			
	いなきびごはん	いなきび・食塩	切り干し大根炒め		切干大根・人参・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん・油・かつおエキス			
8日(木)	イタリアンスパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ・トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう	27日(火)	ごはん	人参・ごぼう・鶏肉・ちくわ(たらでん粉・紅花油・食塩・砂糖)・油揚げ・木綿豆腐・長ねぎ・煮干パック・減塩醤油・めんつゆ・かつおエキス・でん粉			
	かぼちゃとさつま芋のコロケ	かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草・人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料・パン粉・油		ピク肉団子(味噌味) ①1・2年1個 ②3～6年・③2個	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・油・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・ごま・酢・しょうが			
	キャベツとチキンのサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・鶏ささ身		うの花炒り	ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん			
9日(金)	チョコジャム	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・手亡豆・粗挽きフランク・パイオングラニュール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン	28日(水)	ごはん	木綿豆腐・乾燥わかめ・油揚げ・生しいたけ・味噌・減塩味噌・かつおエキス・煮干パック			
	あら挽きハンバーグ	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう・トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが		焼きメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩・小麦不使用醤油・香辛料・油			
	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ・かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒			
13日(火)	白玉団子汁	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック・かつおエキス・減塩醤油・丸鶏ガラスープ・食塩	29日(木)	タンメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩)・キャベツ・人参・ホールコーン・塩ラーメンベース・しょうが・からスープ・ごま油・ラーメン			
	豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・香辛料		コーンしゅうまい ①2個・②3個	とうもろこし・玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・でん粉・豆腐・植物性たん白・パン粉・みりん・調理酒・小麦粉・砂糖・食塩			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん・かつおエキス・そばつゆ・しょうが・でん粉・油		黒ごまプリン	乳製品・水あめ・牛乳・グラニュー糖・砂糖・加糖練乳・黒ごまペースト・全粉乳			
14日(水)	ごはん	人参・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩)・ワンタン・白菜・もやし・長ねぎ・豚肉・しなちく風エリンギ・減塩醤油・調理酒・中華味・こしょう・醤油ラーメンベース	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》					
	ワンタンスープ	ホタテ・醤油・料理酒・みりん・しょうが・でん粉・油	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
	八雲町よりホタテ無償提供	小松菜・もやし・人参・かつお節・醤油・砂糖	小学校	649	24.7	21.2	2.7	
15日(木)	味噌ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく・からスープ・ラーメン	中学校	798	29.2	23.6	3.4	
	しょうろんポー ①1・2年1個 ②3～6年・③2個	豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・こしょう・豚脂・春雨・醤油・でん粉・かきエキス調味料・砂糖・油・食塩・香辛料・小麦粉	腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!					
	元気ヨーグルト	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天						
16日(金)	バーガーパン	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく・乳不使用マーガリン・白ワイン・パイオングラニュール・食塩・こしょう	食事は朝・昼・夕と規則正しくとる					
	ミネストローネ	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス・食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉・チキンエキス・ウスターソース				よく体を動かす		
	たれ付きハンバーグ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう						
和風ロールソーサラダ	便意を我慢しない							

※魚には骨があります。気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
小学校	649	24.7	21.2	2.7
中学校	798	29.2	23.6	3.4

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない