



—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・塩こしょう		
	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)	ごはん	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	きのこの味噌汁		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	ササミチーズフライ		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	水分を十分にとる				
16日(金)	和風ロールソーサラダ	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	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