

令和6年度 2月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	3 626kcal ごはん どさんこじる てりやきチキン ひじきのいために	4 597kcal ★中学生献立★ はかたラーメン こまつなの おかかあえ りんご	5 598kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) あじフライ いりどうふ	6 517kcal ★中学生献立★ あげパン タイピーエン えだまめサラダ フルーツミックス	7 547kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ あげしゅうまい
	あか さけ,ほたて,みそ,とりにく,ひじき,だいず,油 あげ こめ,じゃがいも,油,こんにゃく,しらたき,砂 糖	ぶたにく,とうにゅう,なると,ロースハム,かつ おぶし ラーメン,油,ごま,ごま油	わかめ,みそ,あじ,とりにく,とうふ,たまご	ぶたにく,なると,えだまめ	わかめ,ぶたにく,ぶたにく
	き こめ,じゃがいも,油,こんにゃく,しらたき,砂 糖	こめ,油,砂糖,パン粉,小麦粉	こめ,油,砂糖,パン粉,小麦粉	こッペパン,油,砂糖,はるさめ,ごま	こめ,むぎ,ごま油,油,砂糖,ごま,パン粉,小麦 粉
	みどり だいこん,にんじん,たまねぎ	にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,きくらげ,こ まつな,だいこん,りんご	えのき,ねぎ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,き ぬさや	キャベツ,にんじん,ねぎ,しいたけ,きくらげ, だいこん,みかん,もも,バナナ	ねぎ,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん
こんだて	10 597kcal ごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) とりのごまてりやき にくじゃが	11 けんこくきねんび 建国記念の日	12 555kcal ごはん とりつくね団子汁 さけのしおやき はるさめの いためもの	13 573kcal こくとうパン ホワイトシチュー ミートオムレツ オレンジ	14 556kcal ごはん キムチなべ いわしのしょうがに ほうれんそうの いそあえ
	あか 油あげ,みそ,とりにく,ぶたにく		とりにく,ぶたにく,さけ	ぎゅうにゅう,とりにく,しるはなまめ,スキム ミルク,たまご,ぶたにく,チーズ	ぶたにく,とうふ,みそ,いわし,のり
	き こめ,油,じゃがいも,砂糖,ごま		こめ,はるさめ,油,ごま油	食パン,油,バター,じゃがいも,小麦粉,砂糖	こめ,油,ごま油
	みどり キャベツ,たまねぎ,にんじん,まいたけ,グリーン ピース,しいたけ		はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,たまねぎ, ピーマン	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,オレンジ	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら, しいたけ,ほうれんそう
こんだて	17 539kcal ごはん ちゅうかスープ とりのからあげ ブロッコリー おかかあえ	18 571kcal ごもくうどん ちくわいそべ天ぷら ヨーグルトあえ	19 568kcal ごはん たまごスープ れんこんはさみあげ きりぼしだいこん	20 562kcal ミルクパン ミネストローネ タンドリーチキン パリパリサラダ	21 675kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパン
	あか わかめ,とうふ,とりにく,かつおぶし	とりにく,油あげ,ちくわ,あおりの,ヨーグルト	たまご,とうふ,とりにく,さつまあげ	ウインナー,えだまめ,だいず,とりにく,ヨーグ ルト	ぶたにく,いんげん,じゃこ
	き こめ,ごま油,片栗粉,小麦粉	うどん,砂糖,油	こめ,マロニー,片栗粉,油,ごま,砂糖	ミルクパン,油,砂糖,ぎょうざの皮,ごま	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂 糖,ごま油,ごま
	みどり ねぎ,ブロッコリー,だいこん	しめじ,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ね ぎ,みかん,もも,バナナ	キャベツ,にんじん,ねぎ,れんこん,きりぼしだ いこん	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,きゅうり	たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,パイ
こんだて	24 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 647kcal スパゲティ ミートソース だいがくいも イタリアンサラダ	26 654kcal ★中学生献立★ ごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) チキンなんばん ほうれんそうごまあえ ミルクココア	27 622kcal バーガーパン ハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ	28 649kcal ★中学生献立★ とりめし みそしる (なめこ・とうふ) ぶりのてりやき ごぼうサラダ
	あか	ぶたにく,だいず,ツナ	わかめ,みそ,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,あさり,ペー コン,ロースハム	とりにく,えだまめ,とうふ,みそ,ぶり
	き	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,油,さ つまいも,砂糖,ごま	こめ,じゃがいも,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ノン エッグタルタルソース,ごま,ミルク	こッペパン,砂糖,じゃがいも,油,小麦粉,パ ター,コーン,さとう,油,マヨネーズ	こめ,油,砂糖,コーン,マヨネーズ,ごま
	みどり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマト,ブロッ コリー,だいこん	たまねぎ,ほうれんそう,もやし	トマト,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	ごぼう,にんじん,なめこ,ねぎ,きゅうり

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★塩分量はめん類の汁を残した量です。
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ

小学生平均
エネルギー：591 kcal
たんぱく質：25.8 g
脂質：20.1 g
カルシウム：327 mg
食塩：2.2 g

★中学生献立の紹介★
2～3月は中学3年生が考えた給食
新メニューが登場します。
「九州地方の郷土料理」をテーマに考えました。
楽しみにしててください！

令和6年度 2月 献立表 小学生 アレルギー

	月	火	水	木	金
	3 591kcal	4 597kcal	5 586kcal	6 517kcal	7 547kcal
こんだて	ごはん ほたてじる てりやきチキン ひじきのいために	★中学生献立★ はかたラーメン こまつなの おかかあえ りんご	ごはん みそしる (えのき・わかめ) しろはなまめコロッケ いりどり	★中学生献立★ あげパン タイピーエン えだまめサラダ フルーツミックス	ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ あげしゅうまい
あか	きし, ほたて, みそ, とりにく, ひじき, だいず, 油あげ	ぶたにく, とうにゅう, なると, ロースハム, かつおぶし	わかめ, みそ, あび, とりにく, とうふ, たまご	ぶたにく, なると, えだまめ	わかめ, ぶたにく, ぶたにく
き	こめ, じゃがいも, 油, こんにゃく, しらす, 砂糖	ラーメン, 油, ごま, ごま油	こめ, 油, 砂糖, パン粉, 小麦粉	コッパパン, 油, 砂糖, ほうろく, ごま	こめ, むぎ, ごま油, 油, 砂糖, ごま, パン粉, 小麦粉
みどり	だいこん, にんじん, たまねぎ	にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, きくらげ, こまつな, だいこん, りんご	えのき, ねぎ, にんじん, たまねぎ, しいたけ, きぬさや	キャベツ, にんじん, ねぎ, しいたけ, きくらげ, だいこん, みかん, もも, パナナ	ねぎ, だいこん, ほうれんそう, もやし, にんじん
	10 597kcal	11	12 621kcal	13 544kcal	14 602kcal
こんだて	ごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) とりのごまてりやき にくじゃが	けんこくきねん 建国記念の日	ごはん とりつくね団子汁 とりのみそやき はるさめの いためもの	こくとうパン ホホワイトシチュー チキンナゲット オレンジ	ごはん キムチなべ ぶたのしょうがやき ほうれんそうの いそあえ
あか	油あげ, みそ, とりにく, ぶたにく		とりにく, ぶたにく, きし	ぎゅうにゅう, とりにく, しろはなまめ, スキムミルク, たまご, ぶたにく, チーズ	ぶたにく, とうふ, みそ, いわし, のり
き	こめ, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま		こめ, ほうろく, 油, ごま油	食パン, 油, バター, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	こめ, 油, ごま油
みどり	キャベツ, たまねぎ, にんじん, まいたけ, グリンピース, しいたけ		はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, たまねぎ, ビーマン	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, オレンジ	はくさい, もやし, にんじん, チンゲンサイ, たら, しいたけ, ほうれんそう
	17 539kcal	18 571kcal	19 545kcal	20 558kcal	21 634kcal
こんだて	ごはん ちゅうかスープ とりのからあげ ブロッコリー おかかあえ	ごもくうどん ちくわいそべ天ぷら フルーツミックス	ごはん とうふスープ れんこんはさみあげ きりぼしだいこん	ミルクパン ミネストローネ タンドリーチキン パリパリサラダ	ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパイン
あか	わかめ, とうふ, とりにく, かつおぶし	とりにく, 油あげ, ちくわ, あおりの, ヨーダルト	たまご, とうふ, とりにく, さつまあげ	ウインナー, えだまめ, だいず, とりにく, ヨーダルト	ぶたにく, いんげん, じゃこ
き	こめ, ごま油, 片栗粉, 小麦粉	うどん, 砂糖, 油	こめ, マロニー, 片栗粉, 油, ごま, 砂糖	ミルクパン, 油, 砂糖, ぎょうざの皮, ごま	こめ, むぎ, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ごま, アレルギー用カレーフレーク
みどり	ねぎ, ブロッコリー, だいこん	しめじ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, ねぎ, みかん, もも, パナナ	キャベツ, にんじん, ねぎ, れんこん, きりぼしだいこん	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, きゅうり	たまねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, パイン
	24	25 647kcal	26 654kcal	27 651kcal	28 715kcal
こんだて	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	スパゲティ ミートソース だいがくいも イタリアンサラダ	★中学生献立★ ごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) チキンなんばん ほうれんそうごまあえ ミルメークココア	バーガーパン ハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ	★中学生献立★ とりめし みそしる (なめこ・とうふ) ぶたのてりやき ごぼうサラダ
あか		ぶたにく, だいず, ツナ	わかめ, みそ, とりにく	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, あさり, ベーコン, ロースハム	とりにく, えだまめ, とうふ, みそ, ぶり, ぶたにく
き		スパゲティ, オリーブオイル, 油, 小麦粉, 油, さつまいも, 砂糖, ごま	こめ, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ノンエッグタルタルソース, ごま, ミルメーク	コッパパン, 砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, コーン, さとう, 油, ノンエッグマヨネーズ	こめ, 油, 砂糖, コーン, ノンエッグマヨネーズ, ごま
みどり		たまねぎ, にんじん, しいたけ, トマト, ブロッコリー, だいこん	たまねぎ, ほうれんそう, もやし	トマト, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	ごぼう, にんじん, なめこ, ねぎ, きゅうり

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★塩分量はめん類の汁を残した量です。
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ

小学生平均
エネルギー：595 kcal
たんぱく質：25.2 g
脂質：20.6 g
カルシウム：324 mg
食塩：2.2 g

★中学生献立の紹介★

2～3月は中学3年生が考えた
給食新メニューが登場します！
「九州地方の郷土料理」をテーマに考えました。楽しみにしていてください！

令和6年度 2月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	3 789kcal ごはん どさんこ汁 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	4 754kcal ★中学生献立★ 博多ラーメン 小松菜のおかか和え りんご	5 791kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) あじフライ 炒り豆腐	6 670kcal ★中学生献立★ あげパン タイピーエン えだまめサラダ フルーツミックス	7 724kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ 揚げしゅうまい
	あか さけ,ほたて,みそ,とりにく,ひじき,だいず,油あげ	ぶたにく,とうにゅう,なると,ロースハム,かつおぶし	わかめ,みそ,あじ,とりにく,とうふ,たまご	ぶたにく,なると,えだまめ	わかめ,ぶたにく,ぶたにく
	き こめ,じゃがいも,油,こんにゃく,しらたき,砂糖	ラーメン,油,ごま,ごま油	こめ,油,砂糖,パン粉,小麦粉	コッパン,油,砂糖,はるさめ,ごま	こめ,むぎ,ごま油,油,砂糖,ごま,パン粉,小麦粉
	みどり だいこん,にんじん,たまねぎ	にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,きくらげ,こまつな,だいこん,りんご	えのき,ねぎ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,きぬさや	キャベツ,にんじん,ねぎ,しいたけ,きくらげ,だいこん,みかん,もも,バナナ	ねぎ,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん
こんだて	10 757kcal ごはん みそしる (キャベツ・油揚げ) 鶏のごま照り焼き 肉じゃが	11 建国記念の日	12 723kcal ごはん 鶏つくね団子汁 鮭の塩焼き 豚肉と春雨の炒め物	13 734kcal こくとうパン ホワイトシチュー ミートオムレツ オレンジ	14 701kcal ごはん キムチ鍋 いわしの生姜煮 ほうれん草の磯和え
	あか 油あげ,みそ,とりにく,ぶたにく		とりにく,ぶたにく,さけ	ぎゅうにゅう,とりにく,しろはなまめ,スキムミルク,たまご,ぶたにく,チーズ	ぶたにく,とうふ,みそ,いわし,のり
	き こめ,油,じゃがいも,砂糖,ごま		こめ,はるさめ,油,ごま油	食パン,油,バター,じゃがいも,小麦粉,砂糖	こめ,油,ごま油
	みどり キャベツ,たまねぎ,にんじん,まいたけ,グリーンピース,しいたけ		はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,オレンジ	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら,しいたけ,ほうれんそう
こんだて	17 710kcal ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー おかか和え	18 697kcal 五目うどん ちくわ磯辺天ぷら ヨーグルト和え	19 777kcal ごはん 卵スープ れんこんはさみ揚げ 切干大根	20 741kcal ミルクパン ミネストローネ タンドリーチキン パリパリサラダ	21 877kcal ポークカレー (むぎごはん) 和風サラダ スライスパン
	あか わかめ,とうふ,とりにく,かつおぶし	とりにく,油あげ,ちくわ,あおりの,ヨーグルト	たまご,とうふ,とりにく,さつまあげ	ウインナー,えだまめ,だいず,とりにく,ヨーグルト	ぶたにく,いんげん,じゃこ
	き こめ,ごま油,片栗粉,小麦粉	うどん,砂糖,油	こめ,マロニー,片栗粉,油,ごま,砂糖	ミルクパン,油,砂糖,ぎょうざの皮,ごま	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま
	みどり ねぎ,ブロッコリー,だいこん	しめじ,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ,みかん,もも,バナナ	キャベツ,にんじん,ねぎ,れんこん,きりぼし,だいこん	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,きゅうり	たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,パイ
こんだて	24 天皇誕生日 振替休日	25 856kcal スパゲティ ミートソース 大学芋 イタリアンサラダ	26 809kcal ★中学生献立★ ごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) チキン南蛮 ほうれん草ごま和え ミルメークココア	27 821kcal バーガーパン ハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ ヨーグルト	28 802kcal ★中学生献立★ とりめし みそしる (なめこ・豆腐) ぶりの照り焼き ごぼうサラダ
	あか	ぶたにく,だいず,ツナ	わかめ,みそ,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,あさり,ベーコン,ロースハム,ヨーグルト	とりにく,えだまめ,とうふ,みそ,ぶり
	き	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,油,さつまいも,砂糖,ごま	こめ,じゃがいも,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ノンエッグタルタルソース,ごま,ミルメーク	コッパン,砂糖,じゃがいも,油,小麦粉,バター,コーン,さとう,油,マヨネーズ	こめ,油,砂糖,コーン,マヨネーズ,ごま
	みどり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマト,ブロッコリー,だいこん	たまねぎ,ほうれんそう,もやし	トマト,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	ごぼう,にんじん,なめこ,ねぎ,きゅうり

★牛乳は毎日つきます。
★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★塩分量はめん類の汁を残した量です。
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ

中学生平均
エネルギー：762 kcal
たんぱく質：32.2 g
脂質：24.5 g
カルシウム：365 mg
食塩：2.8 g

★中学生献立 の紹介★

2～3月は中学3年生が考えた給食新メニューが登場します！
「九州地方の郷土料理」をテーマに考えました。1. 2年生は修学旅行で訪問と思うので、郷土料理の勉強に活かされとうれしいです。お楽しみに！

令和6年度 2月 献立表 中学生 アレルギー

	月	火	水	木	金
こんだて	3 615kcal ごはん ほたて汁 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	4 628kcal ★中学生献立★ 博多ラーメン 小松菜のおかか和え りんご	5 649kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) 白花豆コロッケ 炒りどり	6 547kcal ★中学生献立★ あげパン タイピーエン えだまめサラダ フルーツミックス	7 598kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ 揚げしゅうまい
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	き	き	き	き	き
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こんだて	10 631kcal ごはん みそしる (キャベツ・油揚げ) 鶏のごま照り焼き 肉じゃが	11 建国記念の日	12 649kcal ごはん 鶏つくね団子汁 鶏の味噌焼き 豚肉と春雨の炒め物	13 578kcal こくとうパン ホワイトシチュー チキンナゲット オレンジ	14 627kcal ごはん キムチ鍋 豚の生姜焼き ほうれん草の磯和え
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	き	き	き	き	き
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こんだて	17 532kcal ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー おかか和え	18 577kcal 五目うどん ちくわ磯辺天ぷら フルーツミックス	19 563kcal ごはん 豆腐スープ れんこんはさみ揚げ 切干大根	20 610kcal ミルクパン ミネストローネ タンドリーチキン パリパリサラダ	21 699kcal ポークカレー (むぎごはん) 和風サラダ スライスパイン (黄桃)
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	き	き	き	き	き
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こんだて	24 天皇誕生日 振替休日	25 705kcal スパゲティ ミートソース 大学芋 イタリアンサラダ	26 683kcal ★中学生献立★ ごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) チキン南蛮 ほうれん草ごま和え	27 653kcal バーガーパン ハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ 豆乳プリン	28 778kcal ★中学生献立★ とりめし みそしる (なめこ・豆腐) 豚の照り焼き ごぼうサラダ
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	き	き	き	き	き
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。

★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

中学生平均
エネルギー：629 kcal
たんぱく質：24.0 g
脂質：16.8 g
カルシウム：123 mg
食塩：2.8 g

★中学生献立の紹介★
2～3月は中学3年生が考えた給食新メニューが登場します！
「九州地方の郷土料理」をテーマに考えました。1. 2年生は修学旅行で訪問すると思うので、郷土料理の勉強に活かされるとうれしいです。お楽しみに！

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ