



令和4年度2月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(水)	パン（中3年のみ：きなご揚げパン） 牛乳 スコッチエッグ コールスローサラダ レタススープ トマトケチャップ小袋	きなご 牛乳 スコッチエッグ ハム ウインナー	キャベツ きゅうり とうもろこし レタス にんじん たまねぎ	パン 砂糖 米油
2(木)	ごはん 牛乳 若鶏肉のもろみ焼き カリポリあえ かきたま汁	牛乳 若鶏肉 もろみみそ かまぼこ 豆腐 卵	だいこん きゅうり 千切りたくあん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま でん粉
3(金)	《 節分の献立 》 菜めし 牛乳 いわしの梅煮 おかかあえ 油揚げのみそ汁 節分豆	牛乳 いわしの梅煮 糸かつお 油揚げ みそ 大豆	はくさい もやし にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ 菜めしの素	米 三温糖 さつまいも
6(月)	《 立春の献立 》 ごはん 牛乳 さわらの柚子みそかけ 菜の花あえ はんぺんのすまし汁 桜もち	牛乳 さわら みそ 鶏ささみ はんぺん わかめ かまぼこ	ゆず果汁 菜の花 キャベツ とうもろこし にんじん えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま 桜もち
7(火)	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ だいこんのみそ汁 納豆	牛乳 鶏ささみ しらす干し 油揚げ みそ 納豆	レモン果汁 はくさい きゅうり もやし しめじ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖
8(水)	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ プルーン	牛肉 豚肉 大豆 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり プルーン	ソフトめん
9(木)	牛丼 牛乳 はくさいのごまあえ いやかん	牛肉 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しめじ 葉ねぎ もやし はくさい こまつな いやかん	米 麦 三温糖 こんにゃく ごま
10(金)	ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ ひじきあえ 豚汁	牛乳 鮭 しらす干し しそ味ひじき 豚肉 油揚げ みそ	白ねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油 さつまいも こんにゃく
13(月)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツのあげ煮 野菜のみそ汁 ぶりかけ	牛乳 若鶏肉 油揚げ みそ ぶりかけ	しょうが ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 もち麦 でん粉 じゃがいも 米油 カシューナッツ 三温糖
14(火)	わかめごはん 牛乳 筑前煮 梅かつおあえ	牛乳 若鶏肉 厚揚げ 昆布 しらす干し 糸かつお わかめごはんの素	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし ねり梅	米 こんにゃく 三温糖
15(水)	《 陶山小学校 希望献立 》 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ 生クリーム ウインナー 粉チーズ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム とうもろこし パセリ	黒糖パン 有塩バター 三温糖
16(木)	中華丼 牛乳 茎わかめの中華あえ ぼんかん	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 茎わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン 葉ねぎ キャベツ ぼんかん	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖
17(金)	梅ちりごはん 牛乳 さばのおろしかけ ゆず香あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ わかめ みそ	梅ちりごはんの素 だいこん 白ねぎ はくさい にんじん だいこん 千切りたくあん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖
20(月)	ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめスープ りんご	牛乳 牛肉 豆腐 かまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん えのきたけ 葉ねぎ りんご	米 三温糖 ごま油
21(火)	シーフードカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	いか えび ほたて 脱脂粉乳 牛乳 糸かまぼこ 昆布 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 有塩バター 三温糖
22(水)	肉うどん 牛乳 干草あえ あんまん	牛肉 油揚げ わかめ 牛乳 いか	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	うどん 三温糖 ごま あんまん
24(金)	ごはん 牛乳 いかと黒大豆の甘酢がらめ たくあんあえ さつまいものみそ汁	牛乳 黒まめ いか 油揚げ みそ	キャベツ にんじん 千切りたくあん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 ごま さつまいも
27(月)	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ焼き れんこんの梅肉あえ 花切りだいこんのみそ汁	牛乳 豚肉 糸かつお 豆腐 油揚げ みそ	れんこん にんじん こまつな ねり梅 干しだいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 塩こうじ 三温糖
28(火)	ひじきごはん 牛乳 春雨の酢の物 茶碗蒸し	若鶏肉 ほたて貝柱 ひじき 油揚げ 昆布 牛乳 わかめ 鶏ささみ 茶碗蒸し	にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり	米 春雨 ごま 三温糖