

れいわ おん 令和8年		2月 わくわくランチ				【今月の倉吉産の食べもの】					【学校給食センターHP】																
倉吉市教育委員会 学校給食センター														※ <b>赤字</b> の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)													
日	曜日	献立名				食べもののほたらき						エネルギーたんぱく質カルシウム															
		主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくるものになる		おもに体の 調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		キロ カロリー	グラム	ミリ グラム												
							魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	牛乳・乳製 品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など															
2	月	ごはん		チヂミ	ホイコーロー はるさめスープ		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ほうれんそう とうがらし	キャベツ にんにく たまねぎ しろねぎ	ごはん こめこ はるさめ さとう てんぶん	あぶら	しょう (小) 568 ちゅう (中) 687	しょう (小) 24.0 ちゅう (中) 28.2	しょう (小) 275 ちゅう (中) 287												
せつぶんこんだて 節分献立		3	火	ごはん	 	わかどりにく だいず 若鶏肉と大豆の みそがらめ	ほうれんそうのごま和え いわしのつみれ汁		とりにく だいず みそ とうふ いわし たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう てんぶん	あぶら ごま	しょう (小) 649 ちゅう (中) 775	しょう (小) 36.8 ちゅう (中) 43.1	しょう (小) 401 ちゅう (中) 435										
4	水	ごはん		さわらの梅肉焼き	いりどり とうにゅう 豆乳みそ汁		さわら とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ りんご しょうが れんこん えだまめ だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	しょう (小) 572 ちゅう (中) 685	しょう (小) 30.9 ちゅう (中) 36.6	しょう (小) 368 ちゅう (中) 396												
5	木	きなこ あげパン		(きなこ揚げパン)	ツナサラダ しお 塩こうじポトフ		ツナ ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう さつまいも しおこうじ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	しょう (小) 674 ちゅう (中) 819	しょう (小) 23.3 ちゅう (中) 27.3	しょう (小) 304 ちゅう (中) 323												
6	金	ごはん		はまちのカレー焼き	あます あ 甘酢和え よしの じろ 吉野汁		はまち ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも てんぶん		しょう (小) 581 ちゅう (中) 702	しょう (小) 28.6 ちゅう (中) 34.0	しょう (小) 309 ちゅう (中) 328												
9	月	ごはん		たらのみそマヨ焼き	ビーフンソテー にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ		とりにく たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しろねぎ はくさい	ごはん でんぶん さとう ビーフン	ノンエッグマ ヨネーズ ごまあぶら あぶら	しょう (小) 564 ちゅう (中) 669	しょう (小) 24.5 ちゅう (中) 28.7	しょう (小) 270 ちゅう (中) 278												
10	火	ごはん		こんさい い 根菜入りつくね	きんぴらごぼう だいこん しろ 大根のみそ汁		とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	ごはん さといも でんぶん さとう こんにやく	あぶら	しょう (小) 569 ちゅう (中) 674	しょう (小) 22.7 ちゅう (中) 26.2	しょう (小) 481 ちゅう (中) 531												
12	木	アップル パン		ハムステーキ	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ		ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ トマト ほうれんそう	りんご キャベツ たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ごまあぶら	しょう (小) 670 ちゅう (中) 816	しょう (小) 28.1 ちゅう (中) 33.2	しょう (小) 298 ちゅう (中) 318												
こんだて バレンタイン献立		13	金	ごはん	 	ハートコロッケ	コールスローサラダ ビーンズカレー	バレンタイン デザート	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン らっきょう しょうが にんにく えだまめ なし	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ バレンタインデザート	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	しょう (小) 842 ちゅう (中) 1023	しょう (小) 24.4 ちゅう (中) 28.5	しょう (小) 344 ちゅう (中) 360										
16	月	ごはん		さかいみなど 境港サーモンの しお や 塩こうじ焼き	ぎゅうにく 牛肉とたけのこのピリ辛炒め からいた あごちくわのすまし汁		さけ ぎゅうにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	ごはん しおこうじ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	しょう (小) 522 ちゅう (中) 626	しょう (小) 27.9 ちゅう (中) 32.9	しょう (小) 297 ちゅう (中) 312												
きゅうしよく くらよしおさんば給食		17	火	ごはん	 	さばのピリ辛焼き	はりはり和え おでん	おおぶろし敷 大風呂敷	さば とりにく さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ きゅうり だいこん えだまめ	ごはん さといも こんにやく さとう おおぶろし敷	ごま ごまあぶら	しょう (小) 579 ちゅう (中) 693	しょう (小) 25.5 ちゅう (中) 30.0	しょう (小) 322 ちゅう (中) 339										
18	水	ごはん		だいせん 大山ルビーの しろ 白ねぎソース	にんじんしりしり もずくスープ		ぶたにく ハム たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	あぶら	しょう (小) 650 ちゅう (中) 777	しょう (小) 27.6 ちゅう (中) 32.4	しょう (小) 276 ちゅう (中) 284												
ちさんちしょうきゅうしよく 地産地消給食		19	木	だいせん こむぎ 大山小麦 パン		チリコンカン	やさい 野菜グラタン キャベツのコンソメスープ		だいず ぎゅうにく とうにゅう おから ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ コーン キャベツ かぶ しろねぎ	パン じゃがいも こめこ てんぶん	あぶら	しょう (小) 674 ちゅう (中) 856	しょう (小) 24.3 ちゅう (中) 29.5	しょう (小) 408 ちゅう (中) 477										
20	金	ごはん		キムチから揚げ	ブロッコリーのごま醤油 ちゅうか 中華スープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	はくさい しろねぎ きくらげ たまねぎ	ごはん さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	しょう (小) 651 ちゅう (中) 773	しょう (小) 24.7 ちゅう (中) 28.5	しょう (小) 286 ちゅう (中) 298												
24	火	ごはん		いわしのしょうが煮	だいず 大豆サラダ しろ けんちん汁		いわし だいず とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう さといも	ドレッシング	しょう (小) 607 ちゅう (中) 698	しょう (小) 24.1 ちゅう (中) 26.5	しょう (小) 371 ちゅう (中) 387												
25	水	ごはん		スタミナ納豆	コーンコロッケ しろ キムチみそ汁		なっとう とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん とうがらし	しょうが にんにく コーン たまねぎ しろねぎ はくさい	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	しょう (小) 717 ちゅう (中) 884	しょう (小) 33.6 ちゅう (中) 39.8	しょう (小) 371 ちゅう (中) 401												
26	木	こがた 小型 パン		とり天	ちくさ あ 千草和え にこ 煮込みうどん	うまぽー 大風呂敷	とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	パン こむぎこ うどん でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょう (小) 623 ちゅう (中) 738	しょう (小) 36.0 ちゅう (中) 40.5	しょう (小) 302 ちゅう (中) 319												
27	金	さけ チャーハン		にくだんご 肉団子	さけ (鮭チャーハンの具) ビーフンスープ		さけ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ しろねぎ コーン	ごはん パンこ さとう ビーフン	ごまあぶら	しょう (小) 523 ちゅう (中) 666	しょう (小) 18.0 ちゅう (中) 23.1	しょう (小) 270 ちゅう (中) 283												

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ⇒各課のご案内⇒学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などをご覧いただけます。