

日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				血や肉に なる食品	熱やカの元 になる食品	体の調子を 整える食品		
2	月		炊き込みいなり 納豆の包み揚げ かきたま汁 初牛献立		牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 焼きのり メルルーサ プロセスチーズ たまご	米 三温糖 白いごま 春巻きの皮 薄力粉 でんぶん	しょうが にんじん 干し椎茸 えだまめ 白菜 ごまつな	660 32.5
3	火		豆ごはん いわしのつみれ汁 豚肉とこんにゃくのしぐれ煮 部分献立		牛乳 大豆 いわしすり身 鶏肉 赤みそ 絹ごし豆腐 白みそ 豚肉	米 麦 油 でんぶん 三温糖 つきこんにゃく 白いごま	しょうが ねぎ にんじん だいこん 白菜 ごぼう	648 28.6
4	水		わかめごはん 桜島大根のぶり大根 豚汁 芋ようかん 鹿児島市立桜峰小学校との交流 6年1組参考献立		牛乳 炊き込みわかめ ぶり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 粉春天	米 麦 三温糖 白いごま ごま油 薄力粉 板こんにゃく さつまいも 上白糖	だいこん しょうが にんじん ごぼう 白菜	636 25.3
5	木		博多ラーメン ピリ辛きゅうり ごま団子		牛乳 豚肉 なると いんげんまめペースト	中華めん 白いごま さつまいも 白玉粉 三温糖 油 ごま油 白すりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ(乾) だいこん きゅうり	606 22.7
6	金		豆腐のうま煮丼 キャベツの香り漬け 大根のスープ		牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 鶏肉	米 麦 三温糖 でんぶん ごま油 白いごま	にんにく しょうが ねぎ だけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり だいこん 玉葱 レモン汁	593 26.4
9	月		ごはん 魚のごまみそかけ のりのサラダ けんちん汁 りんごゼリー 2月お誕生日給食		牛乳 さば 白みそ 刻みのり 絹ごし豆腐 油揚げ 粉春天	米 ごま油 三温糖 白すりごま 板こんにゃく 里芋 でんぶん 上白糖	だいこん ごまつな にんじん りんご缶 ごぼう しょうが ねぎ もやし キャベツ りんごジュース	640 26.4
10	火		あんかけ焼きそば もやしのナムル お豆かりんとう		牛乳 豚肉 いか 白ちくわ むきえび 大豆(乾)	中華めん でんぶん 三温糖 さつまいも 白いごま 油 ごま油 黒いごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 白菜 だけのこ(水煮) エリンギ きくらげ(乾) ねぎ チングルツイ もやし	611 30.3
12	木		サーモンピラフ 鶏肉のマーマレードソース 冬野菜のホワイトシチュー		牛乳 しろさけ 鶏肉 あさり(水煮) 生クリーム	米 麦 有塩バター じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン マッシュルーム(水煮) マーマレード ブロッコリー カリフラワー	681 31.9
13	金		エクレアパン ポトフ コールスローサラダ バレンタイン献立		牛乳 生クリーム たまご 豚肉 ワインナー	コッペパン 上白糖 コーンスターチ 無塩バター ミルクチョコレート じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ かぶ きゅうり ホールコーン	650 23.0
14	土	マスカット ショア	冬野菜カレーライス 海藻サラダ いちご		マスカットショア 鶏肉 レンズまめ(乾) 粉チーズ 海藻ミックス じゃこ	米 麦 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 ゼロリー だいこん にんじん 白菜 りんご キャベツ トマトピューレ さゅうり いちご	584 20.3
16	月		かやくごはん お好み焼き 粕汁 でっちゃん 郷土料理 大阪府		牛乳 いか 豚肉 油揚げ たまご あぶのり かつお節 絹ごし豆腐 粉春天 白みそ あずき(こしめん)	米 麦 薄力粉 三温糖 板こんにゃく	ごぼう キャベツ にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうが(漬物) さやいんげん だいこん	716 30.0
17	火		ごはん 豆腐ヘルシーハンバーグ ごまあえ じゃがいものみそ汁		牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 鶏肉 ひじき たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 パン粉(乾燥) 三温糖 白すりごま 無塩バター じゃがいも	しょうが 玉葱 まいたけ 白菜 もやし にんじん ごまつな ねぎ	655 29.1
18	水		肉うどん ごまドレサラダ さつまいもケーキ		牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ たまご	三温糖 冷凍うどん でんぶん 白すりごま 無塩バター はちみつ 薄力粉 さつまいも	しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり ホールコーン	735 26.1
19	木		かき揚げ丼 小松菜のみそ汁 りんご		牛乳 白ちくわ いか 大豆(乾) たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 さつまいも 薄力粉 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん しゅんぎく えのきだけ ごまつな りんご	704 25.5
24	火		親子丼 ジャコの和え物 どさんこ汁		牛乳 鶏肉 たまご ジャコ 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ カットわかめ	米 麦 つきこんにゃく 三温糖 ごま油 白すりごま じゃがいも 有塩バター	にんじん 玉葱 葉ねぎ キャベツ ごまつな ホールコーン	634 31.1
25	水		ごはん ひじきぶりかけ 手作りさつま揚げ キャベツとわかめの辛子醤油 白菜のみそ汁		牛乳 ひじき かつお節 たまご すきとうら(すり身) 絹ごし豆腐 カットわかめ ジャコ 油揚げ 赤みそ 白みそ いかすり身	米 ごま油 三温糖 でんぶん パン粉(乾燥) 油 白すりごま 白いごま	ごぼう 玉葱 きくらげ(乾) ごまつな にんじん キャベツ えのきだけ 白菜	616 28.7
26	木		丸パン 鮭ステーキクリームソースと温野菜 ABCトマトスープ コラボ給食withABCクッキング		牛乳 しろさけ ベーコン 豚肉 レシスまめ(乾)	丸パン 薄力粉 有塩バター ABCマカロニ	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー ゼロリー にんじん トマトピューレ かぶ ホールトマト缶	584 30.8
27	金		ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツのあえもの かみなり汁 デコポン		牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 豚肉	米 三温糖 ごま油 でんぶん	にんにく キャベツ ごまつな もやし にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 デコポン	586 24.5

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。