













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	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品		
2	月		炊き込みいなり 魚の包み揚げ かきたま汁 <b>初午献立</b> 	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 焼きのり メ ルルーサー プロセスチーズ たまご	米 三温糖 白いりごま 春巻きの皮 薄力粉 油 でんぷん	しょうが にんじん 干し椎茸 えだまめ 白菜 こまつな	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 <b>節分献立</b> 	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 でんぷん 三温糖 つきこんにゃく 白いりごま	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 <b>鹿児島市立桜峰小学校との交流 6年1組考案献立</b> 	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 粉寒天	米 麦 三温糖 白いりごま 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 なたと いんげんまめペースト	中華めん 白いりごま 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 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ だけのこ(水煮) にんじん 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 <b>2月お誕生日給食</b> 	牛乳 さば 白みそ 刻みのり 絹ごし豆腐 油揚げ 粉寒天	米 ごま油 三温糖 白すりごま 板こんにゃく 里芋 でんぷん 上白糖	だいこん こまつな 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 でんぷん 三温糖 さつまいも 白いりごま 油 ごま油 黒いりごま	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 デンゲンツァイ 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 <b>バレンタインデー献立</b> 	牛乳 生クリーム たまご 豚肉 ウィンナー	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		冬野菜カレーライス 海藻サラダ いちご 	マスカットジョア 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 セロリー だいこん にんじん 白菜 りんご キャベツ トマトビュレ きゅうり いちご	584 20.3	
16	月		かやくごはん お好み焼き 粕汁 てっちようかん <b>郷土料理 大阪府</b> 	牛乳 いか 豚肉 油揚げ たまご あおのり かつお節 絹ごし豆腐 粉寒天 白みそ あずき(しおあん)	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(酢漬) 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 じゃがいも	しょうが 玉葱 まいたけ 白菜 もやし にんじん こまつな 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 でんぷん 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 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん しゅんぎく えのきたけ こまつな りんご	704 25.5	
24	火		親子丼 じゃこの和え物 どさんこ汁	牛乳 鶏肉 たまご じゃこ 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 こまつな ホールコーン	634 31.1	
25	水		ごはん ひじきふりかけ 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 すけとうたら(すり身) 絹ごし豆腐 カットわかめ じゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ いかすり身	米 ごま油 三温糖 でんぷん パン粉(乾燥) 油 白すりごま 白いりごま	ごぼう 玉葱 きくらげ(乾) こまつな にんじん キャベツ えのきたけ 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 <b>コラボ給食withABCクッキング</b>	牛乳 しろさけ ベーコン 豚肉 レンズまめ(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 セロリー にんじん トマトビュレ 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 デコボン	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 豚肉	米 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 デコボン	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。