



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく質 g
2	月	☆コラボ給食with ABCクッキングスタジオ ミルクパン		さけステーキ クリームソースとおんやさい ABCスープ (トマトあじ)	牛乳 鮭 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー にんじん セロリー かぶ トマト	ミルクパン 薄力粉 バター マカロニ 油	580	31.4
3	火	☆節分献立☆ 節分ごはん		キャベツのしおこぶあえ いわしのつみれじる いもようかん	大豆 油揚げ 牛乳 塩昆布 つみれ 赤みそ 白みそ 寒天	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 砂糖 ごま油 油 こんにやく さつまいも	613	24.4
4	水	ごはん		キムムッチ すきやきふうにあさづけ	牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐	にんにく しめじ はくさい キャベツ きゅうり にんじん しょうが	米 ごま油 白ごま 砂糖 じゃがいも しらすだき 油	581	25.0
5	木	☆コラボ給食with パルー アロス コンボーヨ (パルー)		サンコチャード (パルー) セビーチェ (パルー)	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン きゅうり コーン	米 じゃがいも さつまいも 油	645	28.4
6	金	リクエスト給食 ちゅうか どん		🍌 やさいチップス くだもの(デコボン)	豚肉 いか えび 牛乳	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ ごぼう デコボン	米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも さつまいも 油	638	23.4
9	月	ごはん		ししゃもやき にくじゃが やさいのごまあえ	牛乳 豚肉 高野豆腐 ししゃも ごま	しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん 緑豆もやし こまつな	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ごま油	617	26.3
10	火	パンプキン パン		しょうがやきふうチキン コールスロー ポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 豚肉	りんごジュース しょうが キャベツ ホールコーン にんにく ねぎ 玉葱 にんじん かぶ	パンプキンパン 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 片栗粉 油	615	27.7
12	木	むぎごはん		サゴシのなんぶやき はるのさつまきんぴら とうふとわかめのみそじる	牛乳 サゴシ さつま揚げ カットわかめ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん うど ねぎ えのきだけ こまつな	米 大麦 黒ごま 油 さつまいも 三温糖 油 つきこんにやく	651	32.2
13	金	リクエスト給食 ☆バレンタイン給食☆ 🍌 みそ ラーメン		だいこんサラダ ブラウニー	豚肉 牛乳 ツナ たまご 牛乳 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ 緑豆もやし にら ホールコーン だいこん きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 薄力粉 バター 油	647	24.9
16	月	ターメリックラ イス		ぶたにくの バーベキューソース コーンサラダ はくさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	パセリ レモン にんにく ねぎ 玉葱 りんご キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン はくさい こまつな	米 バター 砂糖 油	597	23.9
17	火	いわしの かばやきどん		かみなりじる くだもの(りんご)	いわし 牛乳 豆腐 昆布 豚肉	しょうが にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 こまつな りんご	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油	617	27.0
18	水	くろざとう パン		チキングラタン ほうれんそうとコーンのソテー くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれんそう ホールコーン みかん	黒砂糖パン 油 バター 薄力粉 マカロニ 油 片栗粉	627	27.8
19	木	ボロネーゼ		ジュリエンスープ フルーツポンチ	豚肉 牛肉 粉チーズ 牛乳	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム トマト にんじん 黄桃 キャベツ みかん バイン	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 バター じゃがいも	568	21.7
20	金	なめし		ちぐさやき キャベツのおかかあえ なめこじる	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 たまご 糸削り 豆腐 みそ	玉葱 にんじん こまつな キャベツ きゅうり ねぎ なめこ	米 砂糖 油	607	30.9
24	火	むぎごはん		さばのしおやき (おろし) こまつなのあえもの いなかじる	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	だいこん ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう えのきだけ しめじ 玉葱	米 大麦 砂糖 ごま油 黒ごま さつまいも こんにやく 油	638	28.4
25	水	ごはん		いかチリソース もやしのナムル たまごスープ	牛乳 いか 削り節 たまご	にんにく しょうが 玉葱 もやし 干し椎茸 にんじん きくらげ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 油	654	31.0
26	木	★渋谷味めぐり給食★ チーズパン		初台ミルクシチュー ツナいりとうふサラダ カフェオレゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 粉チーズ 豆腐 ツナ アガー 生クリーム	にんじん 玉葱 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	チーズパン じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 油	648	27.9
27	金	わふう カレーどん		わふうサラダ くだもの(りんご)	豚肉 昆布 牛乳	だいこん ねぎ こまつな ごぼう にんじん しめじ キャベツ きゅうり りんご	米 砂糖 片栗粉 油	653	20.7

*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

🍌 給食委員会で調査した結果をもとに、リクエスト給食を実施します。