



















日	曜日	行事など	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	脂質 g
2	月		ハヤシライス		シーザードレッシングサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛肉 牛乳 ひよこめ アンチョビペースト 粉チーズ ベーコン アガー	にんにく 玉葱 にんじん セロリ トマトピューレ ホールコーン キャベツ レモン(果汁) オレンジジュース みかん缶	米 油 デミグラスソース バター 薄力粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ オリーブ油 砂糖	728	21.8	26.4
3	火	節分行事食	いわしの かば焼き 混ぜご飯		沢煮椀 節分豆のピリ辛揚げ 果物(みかん)	いわし たまご 刻みのり 牛乳 豚肉 カットわかめ 大豆	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな 水菜 ねぎ みかん	米 片栗粉 油 三温糖 砂糖	673	26.0	23.6
4	水		かきたま あんかけ うどん		ポテトのから揚げ サイダーポンチ	鶏肉 油揚げ カットわかめ たまご 牛乳	にんじん こまつな ながねぎ はくさい 干し椎茸 しょうが にんにく みかん缶 黄桃缶 りんご(缶詰)	うどん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	616	22.7	20.5
5	木		ご飯		しぐれ煮入り卵焼き 海苔と油揚げのみそ汁 梅おかか和え	牛乳 たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 刻みのり かつお節	ごぼう にんじん しょうが だいこん こまつな キャベツ 青菜 練り梅	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 上白糖	610	27.5	20.4
6	金		黒砂糖パン		クリームシチュー トマトチリドレサラダ 果物(せとか)	ジョア(ストロベリー) ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	にんにく 玉葱 にんじん クリームコーン ホールコーン さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな トマトケチャップ せとか	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	597	19.8	18.0
9	月		マーボー 丼		チョレギサラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 赤みそ 味噌 木綿豆腐 牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) ながねぎ にら きゅうり キャベツ もやし レモン(果汁) りんご	米 発芽玄米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 上白糖 白ごま	651	27.1	22.0
10	火		ご飯		鶏肉のねぎ塩ダレがけ 野菜のおひたし 利休汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが ながねぎ はくさい こまつな もやし えのきたけ ねぎ	米 ごま油 白ごま 片栗粉 白ねりごま	580	26.2	21.7
12	木		ご飯		なめたけ 銀だらの西京焼き 鶏肉と竹輪のすまし汁 野菜のからし醤油和え	牛乳 銀だら 西京みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ	えのきたけ しょうが だいこん こまつな ねぎ はくさい もやし	米 三温糖	569	24.0	19.8
13	金	E組 お別れ遠足 給食なし	チョコパン		ハートマカロニ入りスープ ハニエポテトサラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 ひよこめ	乾燥ラズベリー セロリ にんじん 玉葱 キャベツ こまつな	ミルクパン チョコレート オリーブ油 米粉マカロニ じゃがいも 油 はちみつ	583	20.0	25.1
16	月		キムチと たくあん のチャー ハン		ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え	豚肉 たまご 牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト(無糖)	しょうが にんにく ながねぎ 白菜キムチ たくあん漬け にんじん もやし キャベツ 干し椎茸 こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 油 ラード 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	584	20.9	20.4
17	火	中学生後期 期末考査 給食なし	フィッシュ スーパー ガー		チリコンカン 果物(みかん)	メルルーサ 牛乳 いんげんまめ 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ	しょうが レモン(果汁) キャベツ トマトケチャップ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ みかん	粕パン 油 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) はちみつ じゃがいも	697	34.7	22.5
18	水	中学生後期 期末考査 給食なし	ご飯		キーマカレーコロッケ キャベツの香り漬け かぶのすり流し汁	牛乳 豚ひき肉 ピザ用チーズ 木綿豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ	玉葱 にんじん トマトケチャップ きゅうり キャベツ レモン(果汁) かぶ だいこん こまつな ながねぎ	米 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 上白糖 ごま油	632	23.1	20.3
19	木		和風スー プスパ ゲッティ		野菜のピリ辛和え りんごのカスタードパイ	豚肉 ベーコン かまぼこ 牛乳 牛乳 冷凍卵黄	にんにく しょうが 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ だいこん 万能ねぎ もやし きゅうり りんご(缶詰)	スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油 冷凍パイシート グラニュー糖 薄力粉 バター	715	26.1	30.8
20	金		ご飯		豆腐のごまみそ煮込み 春雨サラダ	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ 白みそ 油揚げ 木綿豆腐 ロースハム	にんじん キャベツ ながねぎ きゅうり 玉葱	米 油 白ねりごま 砂糖 白すりごま 緑豆はるさめ ごま油	636	26.6	23.9
24	火		ご飯		鮭のしょうが焼き 焼肉サラダ さつまいもの味噌汁	牛乳 生鮭 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ	米 油 白ごま ごま油 砂糖 さつまいも	581	31.7	16.7
25	水		ブルコギ 丼		ビーフンスープ 果物(いちご)	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	玉葱 もやし にんじん にら りんご しょうが にんにく 干し椎茸 こまつな ながねぎ いちご	米 油 三温糖 ごま油 ビーフン	595	25.3	17.5
26	木		担々麺		中華風和え物 野菜チップス	豚ひき肉 牛乳	にんにく ながねぎ もやし こまつな きくらげ(乾) きゅうり にんじん ごぼう	中華めん 油 砂糖 ごま油 白ねりごま さつまいも じゃがいも	597	23.7	24.7
27	金		わかめと 青菜のご はん		肉じゃが 磯香和え 果物(甘平)	炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 刻みのり	こまつな にんじん 玉葱 さやいんげん はくさい もやし 甘平	米 油 しらす じゃがいも 砂糖	624	23.4	15.5

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。