



日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1	水	セルフバーガー	ハンバーグ				パン		622	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ポイルキャベツ			キャベツ					
		クリームスープ	ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	バター		26.5
2	木	ぶちまるおぎごはん	6年1組6班「冬でも心の底まで暖まる給食」						583	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ・おぎ			
		はるさめとぶたにくのやさしいため	ぶたにく		こまつな・ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごま・あぶら		22.4
		チキンとかぶのうまみスープ	とりにく・かつおぶし(だし)		にんじん	はくさい・かぶ・たまねぎ・しょうが				
だいたいカシュナッツのせつぶんまめ	だいたい				さとう・でんぶん	カシュナッツ				
3	金	ミルクパン					パン	653		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくうどん	ぎゅうにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん		あぶら	
		れんこんのカレーいため	ベーコン		チンゲンサイ	れんこん・たまねぎ	さとう		あぶら	28.0
6	月	セルフおにぎり		やきのり			こめ	635		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくのあげがらめ	とりにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ	こむぎこ・でんぶん・さとう		あぶら	
		だごじる	あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	ちぎりだご		23.8	
たかないため	いとかつお		たかなづけ		ごま・ごまあぶら					
7	火	おぎごはん					こめ・おぎ	612		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくどうふ	どうふ・ぎゅうにく		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが	こんにやく・さとう		あぶら	
		きりぼしだいこんのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう		ごま	25.1
ネーブル				ネーブル						
8	水	しよくパン					パン	568		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ		あぶら	
		ちゅうかあえ	チキンフレイク		こまつな	もやし	さとう		ごまあぶら	25.0
マーシャルピンズ						マーシャルピンズ				
9	木	ぶちまるおぎごはん					こめ・おぎ	612		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのみぞれに	いわし			だいこん				
		もやしのごまあえ				もやし・きゅうり	さとう		ごま	25.4
ごじる	どうふ・だいたい・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん	ごぼう・しいたけ	じゃがいも					
10	金	ミルクパン					パン	636		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		クリームスパゲティ	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	スパゲッティ		あぶら	
		ブロッコリーとナッツのサラダ	ツナ		ブロッコリー	だいこん	さとう		アーモンド・あぶら	23.4
りんごゼリー					りんごゼリー					
13	月	きつねどん	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・いんげん	こめ・さとう	あぶら	635	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなのてんぷら	ホキ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
		さつまいものみそしる	どうふ・みそ	いりこ(だし)	ねぎ	はくさい	さつまいも	25.3		
14	火	おぎごはん					こめ・おぎ	588		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		うまに	あつあげ・とりにく・ちぎりあげ		にんじん	だいこん・たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう		あぶら	
		しらあえ	どうふ・みそ		ほうれんそう・にんじん		こんにやく・さとう		ごま	23.9
のりにつくだに		のりにつくだに								
15	水	まるパン					パン	604		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チキンカツ	とりにく				パンこ		あぶら	
		ごぼうサラダ	ハム			キャベツ・ごぼう・きゅうり	さとう		ごま・あぶら	28.6
ミネストローネ	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・はくさい・にんにく	マカロニ・じゃがいも					
16	木	ぶちまるおぎごはん	ひごまるデー：チンゲンサイ						563	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ・おぎ			
		チンゲンサイとたまごのびりからいため	たまご・ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ	さとう	あぶら		
		カリカリだいこん				だいこん・しょうが	さとう	ごまあぶら		19.9
ワンタンスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・きくらげ	ワンタンめん					
17	金	ミルクパン					パン	607		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ポトフ	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	にんにく・だいこん・たまねぎ	じゃがいも		あぶら	
		はくさいとりんごのサラダ	ハム			はくさい・りんご・きゅうり	あぶら		29.1	
ココアビーンズ	だいたい				さとう・でんぶん					
20	月	はるたけごはん	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・たけのこ・しいたけ	こめ・さとう	あぶら	690	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう			
		ふゆやさいのみそしる	みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・しめじ	じゃがいも	27.0		
ムース					ムース					
21	火	しょうかんたのしいえこんさいカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こめ・さつまいも	あぶら	716	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ビーンズサラダ	だいたい いんげんまめ・ツナ			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		
		エクレア					エクレア	24.1		
22	水	しよくパン					パン	598		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ナッツいりさかなとレバーのケチャップあえ	ホキ・とりレバー		ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう		あぶら・カシュナッツ	
		はるさめスープ	ぶたにく・かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	はるさめ		あぶら	28.9
いちごジャム					いちごジャム					
24	金	ミルクパン					パン	650		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・しょうが・しいたけ				
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう		あぶら	23.0
キャンディポテト					さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら・アーモンド・バター				
27	月	ごはん					こめ	625		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おでん	うずらたまご・ぎゅうにく・あつあげ・ちぎりあげ・ちくわ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん	だいこん	こんにやく・さといも			
		くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	もやし	さとう		27.9	
なっとう	なっとう									
28	火	おぎごはん					こめ・おぎ	641		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		メンチカツ	ミンチカツ						あぶら	
		こまつなのふりかけ	いとかつお	しらすぼし・ひじき	こまつな		さとう		ごま・ごまあぶら	23.6
たまねぎのみそしる	どうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ						

※ 都合により、献立が変更する場合があります。