

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
2月	ごはん					こめ	693	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのごまみそに	さば・みそ			しょうが	さとう  ごま		
	きりぼしだいこんのすのもの かきたまじる		しらすぼし	にんじん	きゅうり・キャベツ・きりぼしだいこん	さとう		27.0
6金	コッペパン					パン	581	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こめこのクリームスープ	とりにく・いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ		バター・あぶら
	コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり	さとう		あぶら
9月	まっちゃんズ	だいず				さとう・てんぷん	596	
	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		21.0
10火	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり	じゃがいも	ごま・ごまあぶら	
	ふりかけ							
	むぎごはん					こめ・むぎ	623	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
いわしのうめに	いわし			うめぼし				
たまねぎのごまあえ	チキンフレーク			たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま		24.4
11水	しらたまじる	とりにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	しらたまもち	648	
	ミルクパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー		ピーマン		てんぷん・じゃがいも・さとう		あぶら・カシューナッツ
12木	はるさめスープ	かまぼこ・かつおぶし(だし)		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	はるさめ	25.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ピースそばうどん	とりにく			グリーンピース・たけのこ・ごぼう・しょうが	こめ・むぎ・さとう		あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13金	もやしのごまみそ				もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	573
	たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ		22.0	
	きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16月	にくだんごスープ	ミートボール		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・もやし・しいたけ		570	
	ビーンズサラダ	ツナ・だいず いんげんまめ			キャベツ・きゅうり	さとう		あぶら
	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17火	ぶたにくとやさいのソースいため	ぶたにく		ピーマン	キャベツ・たまねぎ・きりぼしだいこん	さとう	あぶら	596
	トマトのあえもの			トマト	きゅうり・たまねぎ	さとう	ごま	
	じゃがいものみそしる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	20.3	
	むぎごはん					こめ・むぎ	617	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
あじフライ	あじ				ばんこ	あぶら		
サラダたまねぎとしらすのあえもの	しらすぼし・わかめ			たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら		
18水	かしわじる	とりにく・とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	23.0	
	しょくパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	アスパラいりクリームペンネ	いんげんまめ・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも		バター
19木	あまなつサラダ				キャベツ・あまなつみかん・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	23.5
	いちごジャム					いちごジャム		
	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20金	しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	622
	きゅうりのうめマヨあえ	ハム			もやし・きゅうり・ばいにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	
	ひじきふりかけ	いとかつお	ひじき			さとう	ごま・ごまあぶら・あぶら	
	22.2							
23月	ミルクパン					パン	607	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも				パンこ		あぶら
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう		あぶら
24火	トマトとたまごのスープ	たまご・ベーコン		トマト・にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも・てんぷん	23.6	
	チキンカレー	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも		あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう		ごま・ごまあぶら
25水	ふくじんづけ				ふくじんづけ		21.0	
	むぎごはん					こめ・むぎ	623	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さかなのたまねぎソース	ホキ			たまねぎ・にんにく	こむぎこ てんぷん・さとう		あぶら
26木	キャベツとチキンのあえもの	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま・ごまあぶら		28.5
	とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			
	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27金	チリコンカン	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・てんぷん・さとう	あぶら	618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいのスープに	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
	フルーツしらたま				パイン・おうとう	しらたまもち・カクテルゼリー	23.3	
28土	ピビンバ	ぶたにく		ねぎ・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー	20.8	
29日	しょくパン					パン	616	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ソースやきそば	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし	スパゲッティ		あぶら
	ナッツのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう		アーモンド・あぶら
30月	マーシャルピンズ					マーシャルピンズ	23.9	
	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こいわしフライ		こいわし			パンこ		あぶら
31火	かいそうめんのすのもの	とうふ・ぶたにく・みそ	かいそうめん・わかめ	にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	ごま	21.6
	ぶたじる		いりこ(だし)		だいこん・ごぼう・しょうが	こんにゃく	あぶら	
	むぎごはん					こめ・むぎ	616	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
カレーどうふ	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく		あぶら		
ピーマンのじゃこあえ	しらすぼし		ピーマン・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら		24.2

※ 都合により、献立が変更する場合があります。