



日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				青の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ぶたにくのしぐれごはん けんちんじる いもようかん	○	★牛乳(飲用)豚もも肉(ひき肉) 赤みそ、鶏肉もも(皮なし) 木綿豆腐、かつお厚削り節 粉寒天	精白米、精麦、もち米、三温糖 白いりごま、こんにゃく じゃがいも、ごま油 さつまいも、上白糖	ごぼう、にんじん、しょうが さやえんどう、だいこん、ねぎ	636	23.7
2	木	ツナマヨトースト パイザンヌスープ フルーツヨーグルトがけ	○	★牛乳(飲用)、ツナ水煮(ルー) ★ピザチーズ、豚肩肉 ★プレーンヨーグルト	★無塩食パン、サラダ油 ★マヨネーズ、じゃがいも	玉葱、パセリ、しょうが キャベツ、にんじん みかん缶、★黄桃缶(ダイズ) ★パイナップル	630	25.2
3	金	節分 せつぶんごはん すましじる いわしのかばやき ごまあえ	○	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾) 油揚げ、煮み豆腐、とうふ かつお厚削り節 いわし生ひらき	精白米、もち米、あられふ 白いりごま、でんぷん 薄力粉、揚げ油、三温糖 上白糖、白すりごま	ほうれんそう、ねぎ しょうが、はくさい ごまつな、もやし	675	28.0
6	月	初午 しのだもちうどん ちくわのいそべあげ だいこんのつけもの	○	★牛乳(飲用)、鶏肉もも(皮なし) かつお厚削り節、油揚げ 焼き竹輪、★たまご、あおのり	うどん(冷凍)、もち、上白糖 ハーフスバグティ、薄力粉 揚げ油、白いりごま	干し椎茸、にんじん はくさい、だいこん ごまつな、だいこん	605	27.1
7	火	ごはん なっとう みそじる からくさやき・ いそあえ	○	★牛乳(飲用)、系引納豆、白みそ 赤みそ、かつお厚削り節 ★たまご、干しひじき 木綿豆腐、きざみのり	精白米、精麦 じゃがいも、上白糖	玉葱、干し椎茸、ほうれんそう キャベツ、ごまつな えのきだけ、しめじ にんじん、ホールコーン(冷凍)	625	28.7
8	水	ホットドッグ チリコンカン コールスローサラダ	○	★牛乳(飲用)、ウィンナー 金時豆(乾)、豚肩肉 ペーコン(短冊)	米粉パンコッペ、★有塩バター サラダ油、白いりごま オリーブ油、上白糖	キャベツ、セロリー、にんにく 玉葱、にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) トマト缶詰(ホール) トマトピューレ、きゅうり、レモン	692	29.0
9	木	ごまごはん いしかりじる ちくぜんに ぼんかん	○	★牛乳(飲用)、木綿豆腐 へにぎけ、赤みそ、白みそ 鶏肉もも(皮なし) 生揚げ、焼き竹輪	精白米、精麦、白いりごま こんにゃく、さといも サラダ油、三温糖	はくさい、だいこん、ねぎ えのきだけ、にんじん だけのこ(水煮)、ごぼう 干し椎茸、さやいんげん、ほんかん	641	28.8
10	金	ツナカレーピラフ パスタスープ スイートポテト	○	★牛乳(飲用)、ツナ水煮 ペーコン、豚もも肉 ★牛乳(調理性) ★生クリーム、★たまご	精白米、精麦、★有塩バター サラダ油、リボンマカロニ さつまいも、上白糖	玉葱、にんじん、ピーマン マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン(冷凍)、パセリ	678	20.3
13	月	1日早い バレンタイン♥ スパゲティあけぼのソース グリーンサラダ チョコレートケーキ	○	★牛乳(飲用)、豚肩肉 ★冷凍むきえび、★いか短冊 ★ピザチーズ、★生クリーム ★たまご、★牛乳(調理性)	ハーフスバグティ サラダ油、薄力粉 ★有塩バター、★無塩バター 上白糖、薄力粉 ★チップチョコレート ★アーモンド(ダイズ)	にんじん、玉葱、しめじ エリンギ、キャベツ きゅうり、もやし	733	26.4
14	火	6年生 社会科見学 やきとりどん こんさいじる いちご	○	★牛乳(飲用)、鶏肉もも(皮付き) きざみのり、かつお厚削り節	精白米、精麦、サラダ油 上白糖、でんぷん、さといも	玉葱、ねぎ、しょうが にんじん、だいこん ごぼう、いちご	664	26.0
15	水	なのはなごはん ごじる まめあじのこうみあげ はくさいのおひたし	○	★牛乳(飲用)、★たまご 大豆(国産、乾)、油揚げ 赤みそ、かつお厚削り節 豆豉、系削り	精白米、精麦、サラダ油 上白糖、じゃがいも でんぷん、揚げ油、白いりごま	ごまつな、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、はくさい ほうれんそう	668	29.7
16	木	ハヤシライス ★ピーズサラダ きよみオレンジ	○	★牛乳(飲用)、豚肩肉 ★生クリーム、青大豆(国産、乾) 大豆(国産、乾)	精白米、精麦、サラダ油 薄力粉、★有塩バター、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、マッシュルーム(水煮) トマトペースト、きゅうり キャベツ、きよみオレンジ	688	22.8
17	金	ごはん はるさめスープ さかなのかんこくふうやき ナムル・ パインかん	○	★牛乳(飲用)、豚肩肉 ★うすら節(水煮) さわら(切り身)40g、粉寒天	精白米、精麦、サラダ油 普通はるさめ(乾) 上白糖、白いりごま、ごま油	にんじん、だけのこ(水煮) 干し椎茸、しょうが、ねぎ ごまつな、にんにく もやし、★パイナップルジュース	666	28.2
20	月	ごはん てづくりひじきふりかけ ごもくみそじる にくどうふ	○	★牛乳(飲用)、干しひじき 系削り、油揚げ かつお厚削り節、赤みそ 白みそ、豚もも肉、木綿豆腐	精白米、精麦、白いりごま サラダ油、三温糖 じゃがいも、上白糖	キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、玉葱、しめじ ごまつな、にんにく、しょうが	625	28.7
21	火	★ミートポテトグラタンパン やさいスープ ナッツサラダ	○	★牛乳(飲用)、豚ひき肉 ★ピザチーズ、豚肩肉 フランクフルト	無塩コッペパン、サラダ油 じゃがいも ★アーモンド(ダイズ) ★くるみ(いり)1/2割、ごま油	玉葱、にんじん マッシュルーム(水煮) トマトピューレ、パセリ キャベツ、セロリー きゅうり、もやし	605	24.6
22	水	ごはん さつまじる さばのなんびき わふうあえ	○	★牛乳(飲用)、鶏肉もも(皮なし) 赤みそ、白みそ かつお厚削り節 さば切り身、生わかめ(塩抜き)	精白米、精麦、さつまいも サラダ油、白いりごま	にんじん、ねぎ、ごぼう だいこん、はくさい、もやし	659	29.1
24	金	えびチャーハン ちゅうかスープ もちごめシュウマイ	○	★牛乳(飲用)、焼き豚 ★冷凍むきえび 鶏肉もも(皮なし)、とうふ 豚ひき肉、取り豆腐	精白米、精麦、サラダ油 白いりごま、でんぷん もち米、ごま油	ねぎ、だけのこ(水煮) にんじん、ピーマン、干し椎茸 チンゲンツァイ、玉葱、しょうが	681	29.7
27	月	ちゃめし おでん あおなのあえもの りんごかん	○	★牛乳(飲用)、がんもどき 揚げポール、焼き竹輪 ★はんぺん、鮭びこんぶ ★うすら節(水煮) かつお厚削り節、粉寒天	精白米、精麦、じゃがいも こんにゃく、竹輪 白いりごま、上白糖	だいこん、にんじん、ごまつな はくさい、えのきだけ りんごジュース	643	24.0
28	火	★ジャージャーめん わかさぎのからあげ やさいとツナのあえもの	○	★牛乳(飲用)、豚ひき肉 赤みそ、わかさぎ ツナ水煮(ルー)	蒸し中華めん、サラダ油 ごま油、上白糖、でんぷん 薄力粉、揚げ油	にんにく、しょうが、ねぎ 玉葱、だけのこ(水煮)、干し椎茸 にんじん、ほうれんそう はくさい、もやし	666	31.2

★マークは6年生のリクエストメニューです。
※都合により献立を変更することがあります。
※食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物は除く)
※ドレッシングやマヨネーズは別配布になります。
※栄養価は中学年(3・4年生)1倍、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。(牛乳、果物は除く)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	657	26.9
学校給食摂取基準	650	26.0