



日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				黄の仲間 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)
10	火	2023年 <sup>ねんごんため</sup> 運試し! ラッキースターいりふゆやさいかレーライス はくさいサラダ いちご	○	精白米, 精麦, サラダ油 じゃがいも, 薄力粉 ★有塩バター, 白すりごま ごま油, 上白糖	★牛乳(飲用), 豚肩肉 生わかめ	玉葱, しょうがにんにく ごぼう, だいこん, にんじん はくさい, きゅうり, いちご	691	21.2
11	水	ひんじつ <sup>ひんじつ</sup> <sup>まつく</sup> (7日) & かみ <sup>かみ</sup> <sup>鏡開き</sup> (11日) ななくさいりたまごそうすい チーズもち ごまじゃこあえ ぼんかん	○	精白米, 丸もち 白すりごま, 上白糖	★牛乳(飲用), 鶏肉もも かつお厚切り節, ★たまご ★スライスチーズ 焼きのり, ちりめんじゃこ	だいこん, かぶ, ねぎ, せり だいこん葉, キャベツ きゅうり, にんじん, ほんかん	646	30.4
12	木	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	○	ハーフスパゲティ, サラダ油 上白糖, ★有塩バター じゃがいも	★牛乳(飲用), 豚もも肉(ひき肉) ★プレーンヨーグルト	しょうがにんにく, 玉葱 にんじん, マッシュルーム水蒸 セロリ, トマトジュース トマトピューレ, きゅうり ホールコーン(冷凍), みかん缶 ★黄桃缶(アイス), ★パイナップル	701	26.5
13	金	とし <sup>とし</sup> <sup>しょうがつ</sup> <sup>小正月</sup> (15日) とりごぼうごはん のっぺいじる しらたまぜんざい	○	精白米, 精麦, もち米 サラダ油, 上白糖, 白すりごま さといも, こんにやく でんぷん, 白玉粉	★牛乳(飲用), 鶏肉もも 油揚げ, 焼き竹輪 かつお厚切り節 あずき(乾), とうふ	ごぼう, にんじん だいこん, ねぎ	646	23.3
16	月	はっちんどうふどん きのこスープ グレープかん	○	精白米, 白すりごま サラダ油, 上白糖 でんぷん, ごま油	★牛乳(飲用), 木綿豆腐 豚肩肉 ★冷凍むきえび, ★いか短冊 鶏肉胸(皮なし)こま切り, 粉寒天	にんにく, しょうが だけのこ(水蒸), にんじん 玉葱, 干し椎茸, チンゲンツアイ しめじ, えのきたけ, ねぎ こまつな, ぶどうジュース(赤) ぶどうジュース(白)	636	26.4
17	火	のざわなごはん ちやわんむし たきあわせ	○	精白米, 精麦, サラダ油 白すりごま, こんにやく じゃがいも, 上白糖	★牛乳(飲用), しらす干し ★たまご, かつお厚切り節 鶏肉もも, かまぼこ, 生揚げ	のざわな(塩漬), 生しいたけ にんじん, たけのこ(水蒸) ごぼう, さやえんどう	629	27.4
18	水	ごまきなこあげパン ポークビーンズ ナッツサラダ	○	★米粉パンコッペ, 揚げ油 白すりごま, 上白糖, サラダ油 じゃがいも, 薄力粉 ★アーモンド(アイス) ★くるみ(いり)1/2割	★牛乳(飲用), きな粉(大豆) 大豆(国産, 乾), 豚もも肉 ★生クリーム	しょうがにんにく, にんじん 玉葱, マッシュルーム水蒸 パセリ, トマトピューレ キャベツ, きゅうり, はくさい	682	28.2
19	木	ごはん みそしる さばのぶんかぼし ゆでやさいかまだれがけ じゃがいものあまからに	○	精白米, 精麦, 上白糖 練りごま, 白すりごま 三温糖, 白すりごま	★牛乳(飲用), 生わかめ とうふ, 白みそ, 赤みそ かつお厚切り節, さば文化干	ねぎ, だいこん, ほうれんそう キャベツ, もやし, にんじん	680	31.0
20	金	えびピラフ ミネストラスープ カリカリサラダ	○	精白米, 精麦, ★有塩バター サラダ油, シェルマカロニ じゃがいも, 揚げ油	★牛乳(飲用), ベーコン(短冊) ★冷凍むきえび ちりめんじゃこ 豚もも肉	玉葱, にんじん, ビーマン トマト缶(ホール), パセリ キャベツ, きゅうり ホールコーン(冷凍)	622	25.4
23	月	てづくりさつまいもパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	○	強力粉, 上白糖, ★無塩バター さつまいも, 黒いりごま サラダ油, でんぷん 薄力粉, ★有塩バター オリーブ油	★牛乳(飲用), ★牛乳(調理性) ★生クリーム 白いんげん豆(乾), 豚肩肉	にんじん, 玉葱 マッシュルーム水蒸, パセリ キャベツ, きゅうり ブロッコリー, レモン	719	22.8
24	火	あまみのけいはん きびなごあげ しろくまふうミルクプリン	○	精白米, 精麦, 白すりごま サラダ油, でんぷん 薄力粉, 揚げ油, 上白糖 甘納豆(あずき)	★牛乳(飲用), 鶏肉ささ身 きざみのり, きびなご, 粉寒天 ★牛乳(調理性), ★加糖練乳 ★生クリーム	万能ねぎ, 干し椎茸 にんじん, 大根(ゆが濁) にんにく, しょうが, みかん缶	628	29.2
25	水	ごはん うめちりめんふりかけ ゆばいりかきたまじる ぶりのさいきょうやき おひたし	○	精白米, 精麦, 白すりごま サラダ油, でんぷん 白すりごま, 上白糖	★牛乳(飲用), ちりめんじゃこ 濃葉(干し), とうふ, ★たまご かつお厚切り節, ぶりの切り身 西京みそ	刻み梅, ほうれんそう, ねぎ こまつな, もやし, にんじん	664	33.3
26	木	サンマーメン ジャンボえびシュウマイ かふうづけ	○	蒸し中華めん, サラダ油 ごま油, でんぷん しゅうまいの皮 三温糖, 白すりごま	★牛乳(飲用), 豚もも肉 ★冷凍むきえび すけとう(すり身) 鶏ひき肉, 木綿豆腐	にんにく, しょうが, もやし こまつな, 玉葱, にんじん はくさい, たけのこ(水蒸) 干し椎茸, きゅうり, だいこん	609	29.2
27	金	かてうどん ツナとわかめのあえもの にんじんケーキ	○	冷凍うどん, 上白糖 白すりごま, 薄力粉 ★有塩バター	★牛乳(飲用), かつお厚切り節 豚肩肉, 油揚げ ツナ水煮(1/2), 生わかめ ★生クリーム ★牛乳(調理性), ★たまご	こまつな, 玉葱, にんじん ねぎ, キャベツ, レモン	700	27.6
30	月	せんだいふのたまごとじどん ごもくみそしる ずんだもち	○	精白米, 精麦, ごま油 あぶら, 上白糖 でんぷん, 上新粉, 白玉粉	★牛乳(飲用), 鶏肉もも ささかまぼこ, ★たまご 木綿豆腐, かつお厚切り節 赤みそ, 白みそ, とうふ	玉葱, みつば, キャベツ にんじん, ねぎ もやし, えだまめ(冷凍)	717	31.5
31	火	ひじきチャーハン はるさめスープ さけのチーズつつみあげ	○	精白米, 精麦, サラダ油 ごま油, 普通はるさめ(乾) 白すりごま 春巻きの皮, 揚げ油	★牛乳(飲用), 焼き豚, 豚肩肉 干ひじき(鉄釜, 乾), 鶏肉もも 生鮭, ★スライスチーズ 焼きのり	ねぎ, にんじん, はくさい しょうが, チンゲンツアイ	631	30.7

※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	663	27.8
学校給食摂取基準	650	26.0