



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2月	ごはん やきぎょうざ ホイコウロウ サンラータン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ ごま油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん	キャベツ たまねぎ いら しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	576	24.1	17.0
3火	ごはん かきあげ やさしいため ひやしうどん	大豆たん白 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 油 大豆油 油 でんぷん うどん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ 干しいたけ	599	18.1	17.6
4水	チーズクッパ オムレツ パンネのポロネーゼ コンソメスープ	脱脂粉乳 チーズ 鶏卵 豚肉 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぷん パンネ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし ねぎ	582	26.1	23.6
5木	ごはん ユーリンチー きりほしだいこんのちゅうかつけもの★ カリフラワーとひきにくのスープ	鶏肉 昆布 豚肉	米 でんぷん 大豆油 ごま油 さとう さとう ごま油 ごま 油 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく 切干し大根 にんじん きゅうり もやし カリフラワー たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが	587	21.6	21.3
6金	ごはん めぎすのからあげ★ あますあえ かぼちゃのみそしる	めぎす ロースハム うすあげ みそ	米 唐揚げ粉 大豆油 さとう ごま	キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ こまつな	589	24.6	16.5
9月	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる デザート(チョコクレープ)	わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油 さといも 米粉 水あめ さとう 植物油 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	609	21.5	17.2
10火	ごはん ぶたにくのおいだれ★ カレーきんぴら あつあげのみそしる	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく りんご こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	659	25.6	23.8
11水	はいがパンズ とりにくのこうそうパンこやき かぼちゃのサラダ コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 米粉 バター	にんにく パセリ かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	610	29.1	26.2
12木	ごはん すぶた ワンタンスープ	豚肉 ワンタン(小麦たん白 豚肉 大豆たん白 みそ)	米 でんぷん 大豆油 さつまいも 油 さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん ねぎ	639	21.0	18.5
13金	ごはん さわらのごまやき いためなます けんちんじる	さわら ひじき うすあげ 木綿豆腐 鶏肉	米 さとう ごま 油 さとう さといも ごま油	だいこん にんじん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	615	31.1	20.6
17火	ひじきごはん もやしとえだまめのすのもの さといもとうすらたまごのうまに おつきみゼリー	ひじき うすあげ かまぼこ 鶏肉 うすら卵	米 白麦 さとう さとう さといも さとう	にんじん もやし キャベツ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	592	27.1	16.1
18水	バターロール あじのレモンソースかけ コールスローサラダ やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ウインナー	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	585	26.3	25.3
19木	ごはん みそだれチキンカツ さんしょくあえ のっぺいじる	鶏肉 赤みそ みそ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう でんぷん ごま さとう さといも でんぷん	もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ねぎ	603	28.1	16.5
20金	むぎごはん フレンチサラダ ポークカレー あおりんごゼリー	豚肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ さとう	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご りんご	627	19.8	14.8
24火	むぎごはん ピピンバ(にくいため) ピピンバ(やさいのナムル) はるさめスープ ももヨーグルト	牛肉 鶏肉 絹ごし豆腐 ももヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま油 さとう ごま油 ごま はるさめ	たまねぎ 切干し大根 もやし こまつな にんじん にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ	589	23.0	14.5
25水	こめこミルクロール フランゴパッサリーニョ サウピカンサラダ フェジョアダー ブジン	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー 豆乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ いんげん豆 油 水あめ さとう	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 にんにく にんじん たまねぎ	704	32.0	32.8
26木	ごはん さばのいそかやき うのはないりに かきたまじる	さば あおさ おから 豚肉 鶏卵	米 さとう ごま油 ごま 油 さとう でんぷん	ねぎ しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	598	25.1	23.0
27金	ごはん あげしゅうまい ちゅうかあえ しおレモンラーメン	豚肉 大豆たん白 焼き豚 鶏肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	624	21.4	21.1
30(月)	運動会の振替休日(もし雨天で運動会がこの日に延期となっても、給食はありません。お弁当を持ってきてください。)						

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※ 毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	618kcal	16.4%	53.6%	340mg	3.0mg	276μg	0.60mg	0.59mg	27mg	4.8g	2.5g	81mg	2.7mg