

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 ふたにくのくわやき キャベツのしおこんぶあえ だいこんとこまつなのみそしる	豚肉 塩昆布 油揚げ みそ	米 でんぶん 大豆油 さとう	キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな にんじん えのきたけ	647	25.4	24.1
3 (火)	ごはん 節分献立 いわしのうめに ひにくとさつまいものいためもの とりやさいじる せつぶんまめ★	いわし かつお節 豚肉 鶏肉 みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぶん さつまいも 油 さとう さとう 小麦粉 油 もち米 でんぶん	梅肉 にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ ににく	629	28.8	19.5
4 (水)	バターロール とりにくのマーマレードやき こまつなソテー かほっくりのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 油 さつまいも 米粉 生クリーム バター 油	マーマレード レモン果汁 ににく こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	604	27.8	23.0
5 (木)	ごはん わかさぎフリッター★ ひじきのナムル かんこくふうにくじゅが	わかさぎ 沖あみ あおさ ひじき ロースハム 豚肉 赤みそ	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	きゅうり もやし ににく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	602	21.8	18.5
6 (金)	キムたくチャーハン チャプチエ トックスープ	豚肉 キムチ(昆布) 鶏肉 鶏卵	米 白麦 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) 春雨 油 さとう ごま油 ごま トック	たまねぎ ににく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご ににく) たまねぎ にんじん こまつな ににく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	598	22.8	15.9
9 (月)	ごはん こめこはるまき ツナのちゅうあえ ごもくラーメン	豚肉 鶏肉 ツナ わかめ 豚肉 かまぼこ	米 米粉 小麦粉 でんぶん さとう 豚脂 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ	603	22.2	16.7
10 (火)	ごはん だいすとじゅがいものりしお★ にくどうふ くだもの(いよかん)	大豆 青のり 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油	たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いよかん	645	23.5	21.6
12 (木)	ごはん あじのみりんやき とりにくとさといものうまに ごまじる	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	米 さとう さといも さとう もち ごま	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん にんじん こまつな	649	31.1	17.1
13 (金)	ワインナーピラフ ハートのハンバーグ はなやさいサラダ コンソメジュリアン デザート(ハートのチョコプリン)	ワインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 豆乳	米 油 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう さとう ココア でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ ににく しょうが プロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	668	22.1	24.9
16 (月)	とりそぼろごはん (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ ふゆやさいとんじる	鶏肉 いり玉子(鶏卵) 豚肉 みそ	米 いり玉子(でんぶん さとう 油) さつまいも 大豆油 さといも	しょうが えだまめ れんこん はくさい だいこん にんじん ねぎ	609	24.2	17.5
17 (火)	ごはん ギョーザ パンバンジーサラダ ジャジャンどうふ	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 あつあげ 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぶん 油 さとう 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にら もやし きゅうり にんじん ににく しょうが 干ししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	636	25.1	21.7
18 (水)	ミルクロール イタリア献立 ミラノふうカツレツ トマトパスタ ミルファンティ デザート(パンナコッタ)	脱脂粉乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 油 さとう じゃがいも パン粉 水あめ さとう 油	パセリ たまねぎ ピーマン ににく トマト たまねぎ にんじん みかん果汁	696	27.6	29.5
19 (木)	ごはん ふくらぎのゆず入りソース きりぼしだいこんのいために とうふとなめこのみそしる	ふくらぎ さつまあげ 切り昆布 絹ごし豆腐 みそ わかめ	米 でんぶん 大豆油 さとう 油 さとう	ゆず果汁 切干しだいこん にんじん なめこ たまねぎ にんじん	660	26.3	22.6
20 (金)	ごはん チキンのカレーグリル ポテトサラダ かぶとはくさいのコンソメに	鶏肉 ロースハム 豚肉	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ににく にんじん きゅうり かぶ にんじん たまねぎ はくさい プロッコリー	608	24.6	21.4
24 (火)	ごはん コロッケ きんぴらごぼう★ かぼちゃのみそしる	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん 大豆油 油 さとう	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	644	19.0	19.5
25 (水)	はいがパンズ いりこフライ★ れんこんサラダ★ コーンポタージュ	脱脂粉乳 いわし 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま 油 さとう 米粉 生クリーム 油	れんこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	578	22.2	23.9
26 (木)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ カレー	鶏卵 豚肉	米 白麦 油 でんぶん 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	プロッコリー キャベツ きゅうり しょうが ににく たまねぎ にんじん ブルーン りんご	644	21.7	21.6
27 (金)	ごはん とりにくのしおこうじからあげ ごまあえ みそおでん	鶏肉 あつあげ がんもどき ちくわ 切り昆布	米 でんぶん 米粉 大豆油 ごま さとう さといも さとう	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	660	24.8	19.6

※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 (中学生)	エネルギー 634kcal	たんぱく質 15.5%	脂肪 29.8%	カルシウム 350mg	鉄 2.9mg	レチノール当量 244μg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB2 0.51mg	ビタミンC 27mg	食物繊維 4.5g	塩分 2.4g	マグネシウム 81mg	亜鉛 2.9mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------