

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	水	白ごはん	えびグラタン 冬野菜スープ 	牛乳 えび ベーコン チーズ とり肉	白ごはん 生クリーム 米粉 パン粉 バター 油 マカロニ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん しょうが ねぎ はくさい	650 Kcal 30 g 19 g	
2	木	すしごはん	ちらし寿司の恵方巻き めった汁 大豆こんぶ 	牛乳 うすあげ たまご のり ぶた肉 みそ	すしごはん さとう さつまいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん つきこんにやく ごぼう	627 Kcal 23 g 16 g 節分給食	
3	金	麦ごはん	バターチキンカレー フルーツポンチ 6年A組6班オリジナル給食	牛乳 とり肉 チーズ	むぎ飯 こむぎこ 油 さとう カレールー ゼリー じゃがいも バター 生クリーム	にんにく トマト しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶 にんじん もも缶	736 Kcal 24 g 19 g	
6	月	白ごはん	ケンザッキーチキン もやしのナムル コーンかきたま	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	白ごはん さとう 米粉 ごま油 かたくりこ ごま 油	しょうが クリームコーン コーン きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	654 Kcal 24 g 24 g	
7	火	白ごはん	さかなの磯フライ 青菜のチーズおかか和え なめこのみそ汁 さつまいもチップス	牛乳 ホキ 青のり粉 みそ かつおぶし チーズ きぬ豆腐 わかめ	白ごはん さとう てんぷら粉 さつまいもチップス パン粉 油	キャベツ ねぎ こまつな にんじん たまねぎ なめこ	619 Kcal 27 g 18 g	
8	水	コッペパン	パインミー 旅する給食ベトナム ポークソテー ベトナム風サラダ フォーガー ★ パインゼリー	牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉	コッペパン ごま油 さとう パインゼリー フォー かたくりこ	にんにく にんじん しょうが たまねぎ 糸みつば だいこん もやし	616 Kcal 27 g 23 g 旅する給食(ベトナム)	
9	木	白ごはん	春巻 切り干し大根の中華漬物 ジャジャン豆腐	牛乳 こんぶ ぶた肉 なまあげ みそ	白ごはん はるまき ごま油 かたくりこ さとう	にんじん しょうが きゅうり 干しいたけ にんにく たまねぎ	749 Kcal 24 g 32 g	
10	金	麦ごはん	牛丼 里芋のみそ汁 ヨーグルト	牛肉 かまぼこ 牛乳 ふかし みそ ヨーグルト	むぎ飯 さとう かたくりこ さといも	にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ つきこんにやく	677 Kcal 28 g 19 g	
13	月	麦ごはん	ビーフカレー フルーツいちごゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	むぎ飯 さとう こむぎこ 油 カレールー ゼリー じゃがいも バター	にんにく トマト しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶 もも缶	788 Kcal 23 g 21 g	
14	火	白ごはん	竹輪チーズフライ 煮豆 鶏野菜汁	牛乳 ちくわ チーズ とり肉 もめん豆腐 みそ	白ごはん てんぷら粉 ごま油 油 金時豆 さとう パン粉	にんじん たまねぎ はくさい にんにく	716 Kcal 31 g 21 g	
15	水	わかめ ごはん	ポテトキッシュ ねぎと豆腐のスープ	牛乳 ベーコン チーズ たまご とり肉 きぬ豆腐 わかめ	白ごはん さとう バター じゃがいも 油 生クリーム	たまねぎ にんじん ねぎ	627 Kcal 25 g 19 g	
16	木	白ごはん	きびなごのかりかりフライ りんごサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン きびなご(魚)	白ごはん 油 さとう 米粉 じゃがいも バター 生クリーム	はくさい にんじん きゅうり りんご たまねぎ	638 Kcal 21 g 21 g	
17	金	麦ごはん	あんかけチャーハン いちご	牛乳 ぶた肉 あさり ロースハム うずらたまご	麦ごはん 油 ごま油 かたくりこ	にんにく にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ はくさい	623 Kcal 25 g 20 g	
20	月	白ごはん	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ロースハム きぬ豆腐 みそ わかめ	白ごはん こむぎこ 油 卵なしマヨネーズ パン粉 さとう	コーン にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ たまねぎ	652 Kcal 24 g 20 g	
21	火	白ごはん	さばのみそ煮 ひじきのごま汁和え 沢煮わん	牛乳 さば みそ ぶた肉 うすあげ 赤だしみそ ひじき	白ごはん さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん ねぎ つきこんにやく ごぼう だいこん えのきたけ	663 Kcal 28 g 25 g	
22	水	バター ライス	給食室の安心安全オムライス 栄養満点野菜スープ チーズ 	牛乳 ベーコン チーズ とり肉 たまご	バターライス 油 さとう バター	にんじん たまねぎ コーン キャベツ トマト	636 Kcal 24 g 21 g おはなし給食	
23	木	天皇誕生日 						
24	金	白ごはん	とりのからあげ みそおでん デコボン 	牛乳 とり肉 あつあげ ちくわ みそ うずらたまご	白ごはん さとう こむぎこ さといも かたくりこ 油	にんにく こんにやく だいこん しょうが にんじん デコボン	686 Kcal 27 g 25 g 白山めぐみん給食	
27	月	食パン	ビーフシチュー フルーツのカッテージチーズあえ	牛乳 チーズ 牛肉	食パン 生クリーム こむぎこ じゃがいも バター 油 さとう デミグラスソース	にんじん みかん缶 たまねぎ パイン缶 ぶなしめじ もも缶 トマト	765 Kcal 20 g 40 g	
28	火	白ごはん	メンチカツ もやしの塩ごまナムル とんこつラーメン	牛乳 ぶた肉 メンチカツ	白ごはん ごま油 油 ラーメン さとう ごま	にんじん もやし キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	661 Kcal 24 g 23 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ さかな材料等は、今日の栄養的お楽しみとして、赤・黄・緑のグループには記載してありません。

食塩量 1月平均2.3g

