

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等		
1	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりひきにく、ヨーグルト	ごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ワンタン	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、はくさい	622	25.1	17.9
2	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 豚汁 節分豆	ぎゅうにゅう、いわしうめに、ぶたにく、うすあげ、みそ、だいず	ごはん、さとう、すりごま、さつまいも	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	646	26.3	22.2
5	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国風のり和え えび団子スープ	ぎゅうにゅう、とりにく、やきのり、えびボール	ごはん、でんぷん、こおぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、いりごま	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ	583	23.2	17.7
↓ 6日(火)は、6年3組Tさんの考えた献立です。 ↓										
6	火	ごはん	牛乳	無限ピーマン春雨 肉じゃがが大根	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、だいず、ぶたにく	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、いりごま、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、だいこん、さやいんげん	602	23.7	16.1
7	水	ミルクロール	牛乳	さけフライ 大根サラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、さけフライ、あさり、とりにく、だいず、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、オリーブオイル、バター、こめこ	だいこん、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、はくさい	608	28.5	23.1
↓ 8日(木)は、6年2組Yさんの考えた献立です。 ↓										
8	木	ごはん	牛乳	れんこんと豚肉の生姜焼き 小松菜の具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、れんこん、ピーマン、ごぼう、こまつな	583	22.7	16.8
9	金	ごはん	牛乳	だし巻き卵 ひじきの炒め煮 生揚げのカレーそばろ	ぎゅうにゅう、たまごやき、ひじき、ぶたにく、とりひきにく、だいず、なまあげ	ごはん、あぶら、さとう、カレールー	にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ	612	25.5	20.4
13	火	ごはん	牛乳	揚げギョーザ もやしナムル みそラーメン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんにく、しょうが、ねぎ	631	21.2	19.1
14	水	揚げパン	牛乳	たまごサラダ 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう、きなこ、たまご、とりにく	ミルクコッペパン、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん	585	23.2	23.4
↓ 15日(木)は、5年1組Hさんの考えた献立です。 ↓										
15	木	ごはん	牛乳	ぶりの塩焼き ゆずソースがけ ちくわとれんこんのドレッシング 和え 車麩と源助大根の味噌汁	ぎゅうにゅう、ぶり、ちくわ、わかめ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、ドレッシング、くるまふ	ゆず、にんじん、れんこん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、ねぎ	587	23.9	17.5
16	金	麦ごはん	牛乳	ひき肉のカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず、チーズ	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、こおぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、もも、バナナ	714	20.5	19.4
19	月	麦ごはん	牛乳	プルコギ丼 生姜とねぎのポカポカスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	おぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご、ねぎ	588	23.2	15.5
20	火	ごはん	牛乳	はもとコーンのフライ 大阪漬け きつねうどん	ぎゅうにゅう、はもとコーンのフライ、こんぶ、うすあげ	ごはん、あぶら、こめこうどん、さとう	だいこん、にんじん、だいこんば、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	647	20.8	17.5
↓ 21日(水)は、5年2組Tさんの考えた献立です。 ↓										
21	水	米粉パン	牛乳	じゃがいものグラタン きゅうりとコーンのサラダ 野菜たっぷりマトスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、とりにく	こめこパン、じゃがいも、あぶら、バター、こめこ、さとう、オリーブオイル	たまねぎ、パセリ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、にんじん、だいこん、トマト	602	27.2	21.6
22	木	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 小松菜のガーリック炒め うずらたまご入りおでん	ぎゅうにゅう、ししゃもてんぷら、うずらたまご、やさしいりさつまあげ、こんぶ	ごはん、あぶら、さつまいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん	600	19.7	21.0
↓ 26日(月)は、6年1組Uさんの考えた献立です。 ↓										
26	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ 照り焼きソース きゅうりとブロッコリーのマヨネーズ和え 石川スープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ツナ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、みずあめ、でんぷん、マヨネーズ	しょうが、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	637	25.3	22.8
27	火	ごはん	牛乳	あじの味噌焼き じゃがいもきんぴら みぞれ汁	ぎゅうにゅう、あじ、しろみそ、みそ、ぶたひきにく、とりにく、きぬどうふ	ごはん、さとう、じゃがいも、あぶら、いりごま、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、ピーマン、なめこ、だいこん、ねぎ	582	26.4	13.5
↓ 28日(水)は読書献立です。「おだんごスープ」より、【おだんごスープ】が登場します! ↓										
28	水	バターロール	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ おだんごスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、だいず、とりにくだんご	バターロール、あぶら、でんぷん、さとう、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	618	28.4	22.9
29	木	ごはん	牛乳	ハムカツ ゆかり和え 卵とじ	ぎゅうにゅう、ハムカツ、とりにく、たまご	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ、でんぷん	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、えのき、こまつな	674	27.8	20.3

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。