

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 節分献立	
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 6年3組優秀献立	
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、さど 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 6年2組優秀献立	
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 5年1組優秀献立	
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 大阪府献立	
↓ 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、さど 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 5年2組優秀献立	
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 6年1組優秀献立	
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、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、パ ター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	618 28.4 22.9 読書献立	
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。