

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食当たりの栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース クリームポテト かぶのスープ	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、とりにく	ミルクロール、さと う、じゃがいも、パ ター、あぶら	パセリ、にんじん、キャベツ、 かぶ	618	26.5
2	木	ごはん	牛乳	豚肉のおいだれがけ ほうれん草のごまあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とりにく	ごはん、でんぶん、 こめこ、あぶら、さ とう、すりごま、さ といも	にんにく、しょうが、りんご、 ほうれんそう、もやし、にんじ ん、はくさい、だいこん、えの き、ねぎ	675	25.3
3	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら 粕汁 節分豆	ぎゅうにゅう、いわ しうめ、くきわか め、さつまあげ、ぶ たにく、みそ、だい す	ごはん、ごまあぶ ら、さとう、いりご ま、じゃがいも、さ けかす	にんじん、たまねぎ、だいこ ん、しめじ、ねぎ	623	25.8
6	月	ごはん	牛乳	チヂミ 甘酢あえ ジャジャン豆腐	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、あつあ げ、あかみそ	ごはん、チヂミ、さ とう、あぶら、でん ぶん、ごまあぶら	キャベツ、こまつな、にんじ ん、しょうが、にんにく、たま ねぎ、ほししいたけ、たけの こ、ねぎ	831	29.4
7	火	ごはん	牛乳	豚肉の味噌焼き 丸いもサラダ 卵とねぎの中華スープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、しろみそ、み そ、かまぼこ、たま ご	ごはん、さとう、ま るいも、マヨネー ズ、でんぶん、いち ごクレープ	しょうが、にんじん、きゅう り、たまねぎ、もやし、ねぎ	750	27.6
8	水	米粉パ ン	牛乳	れんこんとツナのサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう、ツ ナ、きゅうにく、な まクリーム	こめこパン、さと う、じゃがいも、こ むぎこ、バター、あ ぶら	れんこん、にんじん、とうもろ こし、たまねぎ、トマト、さや いんげん	715	29.6
9	木	麦ごはん	牛乳	そぼろっこりーごはん 白菜の味噌汁 いよかん	ぎゅうにゅう、とり ひきにく、ぶたひき にく、だいた、ひじ き、みそ、きぬどう ふ、うすあげ	むぎごはん、あぶ ら、さとう、でんぶ ん	しょうが、にんじん、たまね ぎ、プロッコリー、はくさい、 ねぎ、いよかん	625	25.4
10	金	ごはん	牛乳	あじのゆかり揚げ 塩こんぶあえ みぞれ汁	ぎゅうにゅう、あ じ、こんぶ、とりに く	ごはん、でんぶん、 こめこ、あぶら、さ といも	しそ、はくさい、きゅうり、に んじん、なめこ、だいこん、み つば	560	24.2
13	月	ごはん	牛乳	豆腐の包み焼き きんぴらごぼう 治部煮風	ぎゅうにゅう、とう ふハンバーグ、さつ まあげ、とりにく、 やきどうふ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 でんぶん、すだれふ	ごぼう、にんじん、えだまめ、 ほししいたけ、たけのこ、はく さい、ほうれんそう	623	29.9
14	火	麦ごはん	牛乳	中華丼 あさり入りわかめスープ プチシュークリーム	ぎゅうにゅう、ぶた にく、わかめ、あさ り	むぎごはん、あぶ ら、でんぶん、ごま あぶら、プチシュー クリーム	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、きくらげ、はく さい、もやし、えのき、ねぎ	628	23.2
15	水	ミルク 長コッ ペ	牛乳	セルフたまごドッグ 添え野菜 クリームシチュー	ぎゅうにゅう、ハ ム、とうにゅう、い りたまご、とりに く、なまクリーム	ミルクコッペパン、 あぶら、マヨネー ズ、オリーブオイ ル、じゃがいも、こ めこ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、プロッコリー	630	24.8
16	木	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼きソース おすわい 呉汁	ぎゅうにゅう、ぶ り、うすあげ、ぶた にく、みそ、だい す、とうにゅう	ごはん、こむぎこ、 でんぶん、あぶら、 さとう、みずあめ、 じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	703	27.7
17	金	菜めし	牛乳	鶏肉のケチャップからめ 白身魚の豆腐だんご汁 いちご	ぎゅうにゅう、とり にく、おさかなとう にゅうだんご	ごはん、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	だいごんな、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、えのき、こまつ な、ねぎ、いちご	627	23.6
20	月	ターメ リック ライス	牛乳	キーマカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、ぎゅうひ きにく、だいた、 チーズ	ごはん、バター、あ ぶら、じゃがいも、 ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、にんじん、トマ ト、みかん、パイナップル、もも、パ ナナ	724	22.9
21	火	ごはん	牛乳	焼き鮭 れんこんの青のり炒め 野菜たっぷり豚汁	ぎゅうにゅう、さ け、さつまあげ、あ おのり、ぶたにく、 みそ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 さといも	れんこん、にんじん、えだま め、だいこん、はくさい、ねぎ	563	26.9
22	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のトマトソース たまごのミモザサラダ 野菜たっぷりの煮込みスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とり にく、いりたまご、 ウインナー、ヨーグ ルト	ミルクロール、でん ぶん、こむぎこ、あ ぶら、さとう、オ リーブオイル、じゃ がいも	トマト、キャベツ、プロッコ リー、にんじん、たまねぎ、は くさい、ほうれんそう	719	29.8
24	金	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ もやしのナムル 韓国風すき焼き	ぎゅうにゅう、きび なごフライ、ぎゅう にく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 いりごま、くらまふ	もやし、にんじん、こまつな、 にんにく、しょうが、はくさい い、ねぎ、りんご	606	26.0
27	月	ごはん	牛乳	えびシューマイ ゆず風味サラダ とんこつラーメン ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、えび シューマイ、ぶたに く	ごはん、さとう、オ リーブオイル、あぶ ら、ちゅうかめん、 ごまあぶら、いりご ま、ブルーベリーゼ リー	だいこん、きゅうり、にんじ ん、とうもろこし、ゆず、にん にく、きくらげ、もやし、ね ぎ、チンゲンサイ	641	21.9
28	火	ごはん	牛乳	大豆とれんこんのごまからめ いか団子入りみそおでん	ぎゅうにゅう、だい す、かえりほし、あ つあげ、いかポー ル、みそ	ごはん、でんぶん、 あぶら、いりごま、 さとう、みずあめ、 さといも	れんこん、にんじん、えだま め、だいこん	677	25.7

※ 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。