

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
1 (水)	チーズクッパ オムレツ ほうれんそうとういんナーのパスタ 肉団子のスープ	脱脂粉乳、チーズ 鶏卵 ウインナー ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、さとう、大豆油 スパゲッティ、バター	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいだけ、ねぎ、 ミートボール(たまねぎ、しょうが、ブロッコリー)	604	26.4	25.4
2 (木)	ごはん 春巻き パンパンジャーサラダ 厚揚げの中華風みそ煮	豚肉、大豆粉 鶏肉 豚肉、厚揚げ、赤みそ	米 はるさめ、でんぷん、さとう、小麦粉、水あめ、 ゴマ、植物油、ショートニング、大豆油 ごま、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいだけ、しょうが きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、だいのこ、にんじん、チンゲンサイ、 にんにく、しょうが	660	23.8	21.9
3 (金)	ごはん いわしのみそ煮 豚肉とじゃがいもの炒め物 かきたま汁 デザート(節分豆) ★	いわし、みそ 豚肉 鶏卵、絹ごし豆腐 大豆	米 さとう、でんぷん じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油 でんぷん	しょうが ごんにやく、にんじん、いんげん たまねぎ、えのきたけ、こまつな	644	32.0	19.4
6 (月)	ごはん さばのスタミナ焼き しめじあえ みそおでん	さば 鶏肉(鶏肉、大豆たん白)、ちくわ、厚揚げ、昆 布、みそ	米 さとう、ごま油、ごま さとう	にんにく しめじ、もやし、こまつな 鶏団子(たまねぎ)、だいこん、にんじん、ごんにやく、いんげん	601	25.3	17.1
7 (火)	ごはん 大豆とじゃがいものりしお 肉豆腐	大豆、青のり 豚肉、焼き豆腐	米 じゃがいも、大豆油、でんぷん サラダ油、さとう	たまねぎ、ごんにやく、えのきたけ、にんじん、ねぎ	682	23.8	22.9
8 (水)	米粉ミルクロール いりこフライ ★ フレンチサラダ かぼっくりのチャウダー	脱脂粉乳 カタクチイワシ ベーコン、あさり、牛乳	米 小麦粉、ショートニング、 さとう、マーガリン 小麦粉、ショートニング、さとう、米粉、大豆油 サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	629	23.9	25.8
9 (木)	ナン マカロニサラダ キーマカレー デザート(ヨーグルト)	牛肉、豚肉、ひよこまめ 脱脂粉乳、ゼラチン、寒天	小麦粉、なたね油、さとう マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、カレールウ さとう	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、 ブロッコリー、りんご、トマト	702	25.7	30.0
10 (金)	キムたくチャーハン チャプチェ トックスープ	豚肉、キムチ(ごんぶ、大豆たん白) 豚肉 鶏卵	米、キムチ(ごま、さとう)、ごま油、サラダ油 はるさめ、サラダ油、さとう、ごま、ごま油 トック	たまねぎ、たくあん、キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にん じん、にら、りんご、ごんにやく)にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	616	22.2	17.6
13 (月)	ごはん ホキの塩こうじ焼き きんぴらごぼう ★ ほうとう	ホキ さつまいも 豚肉、うすあげ、みそ	米 塩こうじ サラダ油、さとう ほうとう、さといも	ごぼう、ごんにやく、にんじん、いんげん 干しいだけ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	668	27.0	17.8
14 (火)	ごはん ハートのクロquette グリーンサラダ コンソメジュリアン デザート(チョコプリン)	鶏肉、豚肉 ベーコン 豆乳	米 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、 植物油、水あめ、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	683	17.5	24.0
15 (水)	ごはん ミートソースオムレツ 大根とツナのサラダ 冬野菜のスープ煮	鶏卵、脱脂粉乳 鶏卵、牛肉 ツナ 豚肉	小麦粉、さとう、マーガリン さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも	にんじん たまねぎ、トマト、にんじん だいこん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、ブロッコリー	602	24.9	17.0
16 (木)	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 豚汁	ふくらぎ 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう、ごま じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、ごぼう、ごんにやく、にんじん、ねぎ	663	27.5	20.4
17 (金)	ごはん ソースカツ ☆ ポイルキャベツ こづゆ デザート(ももゼリー)	豚肉、鶏卵 ほたてがい	米 小麦粉、パン粉、大豆油、さとう さといも、白玉麩 水あめ、さとう	キャベツ、にんじん ごんにやく、にんじん、干しいだけ、こまつな もも果汁	701	25.8	21.7
20 (月)	ごはん わかさぎフリッター ★ ひじきサラダ 韓国風肉じゃが	わかさぎ、沖あみ、あおさ ひじき 豚肉、赤みそ	米 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 さとう、ごま、ドレッシング じゃがいも、さとう、ごま油	きゅうり、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ごんにやく、いんげん、にんにく	615	21.8	17.7
21 (火)	ごはん シューマイ 切干大根とツナの中華あえ ★ みそラーメン ☆	豚肉 ツナ 豚肉、みそ	米 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、水あめ さとう、ごま、ごま油 中華めん、ごま油、バター	たまねぎ、しょうが 切干大根、きゅうり、にんじん にんじん、はくさい、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	647	25.2	13.8
22 (水)	バターロール ウインナー キャベツのレモンサラダ ハヤシチュー	脱脂粉乳、鶏卵 豚肉 牛肉	小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、水あめ、さとう サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、さとう、ハヤシルウ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、 にんにく、トマト	612	27.0	25.6
24 (金)	ごはん 鶏肉のてりやき 花野菜のおかか和え 豆乳みそスープ	鶏肉 かつお節 うすあげ、豆乳、みそ	米 大豆油、さとう、でんぷん さとう	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	642	26.1	21.4
27 (月)	ごはん 鮭そぼろ 石川県産れんこんバーグ ダブルポテトサラダ だいこんとなめこのみそ汁	鮭、いり卵 豚肉、鶏肉 ロースハム ふかし、みそ	米 さとう パン粉、さとう じゃがいも、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	えだまめ たまねぎ、れんこん きゅうり なめこ、だいこん、たまねぎ、ねぎ	695	30.5	22.0
28 (火)	わかめごはん さつまいもとれんこんの黒酢あん ★ チンゲンサイのスープ 果物(いちご)	わかめ 絹ごし豆腐	米、白麦 さつまいも、でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう はるさめ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが チンゲンサイ、しめじ、にんじん、ねぎ いちご	627	23.2	16.4

※ 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)

※ 6年生のリクエスト給食で上位メニューが2月、3月に登場します。(☆印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	647	15.6%	29.1%	360	3.0	244	0.61	0.56	27	4.0	2.8	82	2.8
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg