

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)	コッパパン チリコンカン グリーンサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 豚肉、大豆ミート、大豆 	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン サラダ油、さとう サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、米粉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、トマト ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん	612	25.9	24.6
2 (木)	ごはん いわしの梅煮 れんこんと小松菜の塩炒め ★ とり野菜うどん	いわし 豚肉 鶏肉、みそ	米 さとう、でんぷん サラダ油、ごま油 うどん、さとう	梅肉 れんこん、にんじん、こまつな、しょうが はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、にんにく	628	28.7	15.6
3 (金)	ちらしずし ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え あさりのすまし汁 デザート(ひなあられ)	糸かまぼこ、錦糸卵 ちくわ、あおのり  あさり、絹ごし豆腐、ふかし 昆布、あおのり	米、さとう 大豆油、天ぷら粉 ごま、さとう  うるち米、さとう、でんぷん	干しいたけ、にんじん、いんげん  こまつな、もやし、にんじん えのきたけ、みつば	611	24.6	16.7
6 (月)	ごはん メンチカツ 磯香和え 豚汁	豚肉、大豆たん白 のり 豚肉、みそ	米 でんぷん、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油、さとう さとう じゃがいも	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう キャベツ、こまつな、もやし ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	602	21.3	16.0
7 (火)	ごはん ギョーザ パンサンスウ マーボー豆腐	鶏肉、ひじき、大豆粉、大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら きゅうり たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら、しょうが、にんにく	642	24.4	20.3
8 (水)	メロンパン 鶏肉のトマトソース ミモザサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉 いり卵 牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン、ショートニング でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さとう、サラダ油 米粉、生クリーム	たまねぎ、にんにく、トマト キャベツ、ブロッコリー、きゅうり とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム 	686	28.7	21.9
9 (木)	ごはん あじの香味揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	あじ ひじき、さつまあげ うすあげ、わかめ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう、ごま じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、こんにゃく、えだまめ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	632	26.2	19.2
10 (金)	オムライス (オムライスシート) 花野菜サラダ マカロニスープカレー風味 デザート(ヨーグルト)	鶏肉 鶏卵  ベーコン 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	米、さとう、バター、サラダ油 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう マカロニ さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、トマト ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	697	25.1	23.6
13 (月)	わかめごはん さばの竜田揚げ 甘酢和え 里芋のみそ汁	わかめ さば うすあげ、みそ	米、白麦 でんぷん、大豆油 さとう 里いも	しょうが もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ	626	21.6	19.5
14 (火)	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 大豆と彩野菜のごまからめ ★ 沢煮椀	鶏肉 大豆 豚肉	米 ごま油、さとう でんぷん、大豆油、水あめ、さとう、ごま	にんにく にんじん、えだまめ、とうもろこし たけのこ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、みつば	621	25.3	18.5
15 (水)	揚げパン オムレツ キャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳、きなこ 鶏卵 大豆、ベーコン	小麦粉、米粉、ショートニング、さとう、マーガリン、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油 マカロニ、じゃがいも、さとう	キャベツ、もやし、ピーマン たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	606	22.2	25.1
16 (木)	えびピラフ ミートボール ポテトサラダ コンソメジュリアン デザート(お祝いクレープ)	えび 鶏肉、大豆たん白、鶏卵、乳 ロースハム  豆乳、大豆粉	米、白麦、バター パン粉、豚脂、さとう、植物油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ さとう、水あめ、植物油、米粉、でんぷん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく たまねぎ、しょうが、りんご きゅうり にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、パセリ いちご	690	24.7	23.1
17 (金)	卒業式 						
20 (月)	ごはん ししゃもフライ ★ 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	ししゃも、大豆たん白 さつまあげ 鶏肉、みそ	米 パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも	切り干し大根、にんじん、干しいたけ、いんげん はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	647	25.3	18.7
22 (水)	キャロットパン しいたけと小松菜のクリームパスタ ポトフ	鶏卵、脱脂粉乳 ベーコン、牛乳 ウインナー	小麦粉、さとう、マーガリン スバグティ、サラダ油、米粉、バター、生クリーム じゃがいも	にんじん 生しいたけ、たまねぎ、こまつな たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー	626	22.1	25.9
23 (木)	ごはん ヤンニョムチキン もやしナムル ワンタンスープ	鶏肉 ワンタン(豚肉、みそ、大豆たん白)	米 小麦粉、でんぷん、大豆油、さとう ごま、さとう、ごま油 ワンタン(小麦粉、コーン油、でんぷん、さとう)、はるさめ	にんにく もやし、きゅうり、にんじん ワンタン(たまねぎ、しょうが)、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	638	26.1	19.5
24 (金)	麦飯 シューマイ 海草サラダ カレー	豚肉 海藻ミックス 豚肉	米、白麦 でんぷん、パン粉、さとう、小麦粉、水あめ さとう、ごま油 じゃがいも、サラダ油、カレーパウダー	たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ブルーベリー	673	23.9	19.7

※ 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)

米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 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
学校給食摂取基準	640kcal	15.4%	28.9%	352mg	3.1mg	240μg	0.61mg	0.56mg	27mg	4.3g	2.6g	86mg	2.7mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg