

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食あたり栄養価						
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
1	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ 中華あえ 五目ラーメン	牛乳、ギョーザ、ぶた肉、	米、さとう、中華めん、ごま油、	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、	743	25.4	17.9				
								行事食等						
2	木	ごはん	牛乳	鮭のマヨパン粉焼き フレンチドレッシングサラダ マカロニスープ	牛乳、さけ、チーズ、	米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、さとう、マカロニ、	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、	799	34.0	27.4				
3	金	むぎめし	牛乳	ピピンパ ピリ辛わかめスープ 節分豆	牛乳、牛肉、きぬどうふ、かまぼこ、わかめ、だいず、	米、麦、ごま油、さとう、白ごま、	にんにく、きりぼし大根、しめじ、ほうれん草、もやし、にんじん、白菜、たまねぎ、キムチ、しょうが、ねぎ、	753	30.8	24.7				
								節分						
6	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ かぶの即席漬け ちゃんこうどん	牛乳、白身魚フライ、こんぶ、とり肉、うすあげ、	米、油、うどん、	かぶ、きゅうり、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ、	761	30.8	19.6				
7	火	ふっくら雲	牛乳	おいしい太陽 野菜から出てきた一番星 トマトがうめつくす夕方	牛乳、とり肉、ツナ、ベーコン、	米、でんぶん、油、オリーブ油、さとう、じゃがいも、デミグラスソース、	しょうが、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト、	797	28.6	27.9				
								中島小学校 鳥井直拓さんが考えてくれた献立です。 【色とりゆたかなご飯】						
8	水	わかめごはん	牛乳	ご飯に合う魚 シャキシャキごま和え 具材たっぷり汁 ジュシーミカンのタルト	牛乳、わかめ、さば、みそ、ぶた肉、みそ、	米、さとう、すりごま、さつまいも、タルト、	ねぎ、しょうが、ほうれん草、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、	893	33.4	26.8				
								川北小学校 益山風花さんが考えてくれた献立です。 【和食を味わおう！】						
9	木	ごはん	牛乳	しゅうまい パンサンスー 八宝菜	牛乳、ポークシューマイ、ぶた肉、	米、はるさめ、さとう、ごま油、油、でんぶん、	きゅうり、もやし、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、きくらげ、白菜、チンゲンサイ、	757	26.3	23.4				
10	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ソフトゼリー、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも、りんご、	900	24.6	24.7				
13	月	ミルク長コッパ	牛乳	ウインナー 焼きそば たまごスープ	牛乳、ウインナー、ぶた肉、きぬどうふ、たまご、	ミルクコッパパン、中華めん、油、でんぶん、	もやし、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、えのき、白菜、ねぎ、	829	32.4	31.1				
14	火	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう ミニトマト けんちん汁	牛乳、とり肉、もめんどうふ、	米、でんぶん、油、さとう、水あめ、白ごま、ごま油、	ごぼう、枝豆、ミニトマト、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、	775	30.6	25.4				
15	水	ごはん	牛乳	タラのねぎみそ焼き もやしの和え物 鶏と野菜のうま煮	牛乳、たら、みそ、かまぼこ、とり肉、	米、すりごま、じゃがいも、さとう、	しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、たけのこ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、	681	35.5	11.6				
16	木	バターライス	牛乳	チャーハン ミートボール ワカメコンスープ	牛乳、ベーコン、肉団子、わかめ、	米、バター、油、ごま油、さとう、でんぶん、白ごま、じゃがいも、	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、白菜、とうもろこし、	792	26.0	26.9				
17	金	ごはん	牛乳	豚肉のサウナ ひんやり水風呂 食材たちの温泉 風呂上がりのフルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ハム、あつあげ、みそ、ぶどうヨーグルト、	米、でんぶん、油、じゃがいも、マヨネーズ、	しょうが、きゅうり、とうもろこし、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、	913	33.8	35.4				
								橘小学校 山本真澄さんが考えてくれた献立です。 【冬の温泉】						
20	月	ごはん	牛乳	親子丼 ハムサラダ みそ汁	牛乳、とり肉、たまご、ハム、きぬどうふ、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぶん、オリーブ油、	糸みつば、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、	720	33.3	20.5				
21	火	ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯がらめ すき焼き	牛乳、大豆、しらす干し、あおのり、ぶた肉、やきどうふ、	米、でんぶん、油、じゃがいも、くるまふ、さとう、	えのき、白菜、ねぎ、	853	35.0	30.2				
22	水	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 卵のタルタルサラダ ポテトスープ	牛乳、ハンバーグ、たまご、ベーコン、	米、さとう、マヨネーズ、じゃがいも、	トマト、フロッコリー、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、	842	29.7	29.1				
24	金	ごはん	牛乳	イカリングフライ かいそうサラダ クリームシチュー	牛乳、イカリング、海藻、とり肉、白いんげん豆、生クリーム、	米、油、オリーブ油、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、	806	28.8	25.2				
27	月	ごはん	牛乳	ふくらぎの香味ソース ひじきの炒め煮 塩こうじ汁	牛乳、ふくらぎ、ひじき、うすあげ、だいず、ぶた肉、	米、でんぶん、油、ごま油、さとう、白ごま、	にんにく、しょうが、にんじん、枝豆、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、	866	35.3	33.1				
28	火	ごはん	牛乳	豚肉のオイスターソース炒め トックスープ デザートセレクト	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、	米、油、でんぶん、トック、ガトーショコラ、プリンタルト、スイートポテト	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、たけのこ、ピーマン、にら、もやし、ねぎ、	785	29.8	22.4				
								デザートセレクト						