

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)
1	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とやさいのケチャップからめ にらワントンスープ	牛乳、ぶた肉、とりひき 肉、	米、でんぷん、油、さつま いも、さとう、ワントン、	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 トマト、もやし、にら、	777	30.9	21.4
2	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き あさづけ ぶたじる 節分(3日)のメニュー せつぶん豆	牛乳、いわし、ぶた肉、 うすあげ、みそ、だい ず、	米、でんぷん、油、さと う、じゃがいも、	しょうが、きゅうり、白菜、にん じん、ごぼう、だいこん、ねぎ、	774	32.3	25.4
5	月	ごはん	牛乳	あさりのつくだに 焼き肉いため とりごぼうじる	牛乳、あさり、ぶた肉、 みそ、とり肉、もめんどう ふ、うすあげ、	米、さとう、油、白ごま、 でんぷん、ごま油、	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、りんご、 ピーマン、だいこん、ごぼう、	771	36.9	25.5
6	火	ごはん	牛乳	オムレツ かぶのサラダ ポークピーズ	牛乳、オムレツ、だい ず、ぶた肉、	米、オリーブ油、さとう、 じゃがいも、油、デミグラ スソース、	キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ 葉、レモン、たまねぎ、トマト、 パセリ、	764	27.2	24.2
7	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのねぎソース 白あえ なめことさといものみそしる	牛乳、ふくらぎ、うすあ げ、とうふ、とり肉、み そ、	米、こむぎこ、でんぷん、 油、さとう、ごま油、すり ごま、さといも、	ねぎ、しょうが、にんにく、小松 菜、白菜、にんじん、だいこん、 なめこ、ねぎ、	806	32.5	27.7
8	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン かんこく風のりあえ はるさめスープ	牛乳、とり肉、のり、 ベーコン、	米、でんぷん、油、ごま 油、さとう、はるさめ、	しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 えのき、たけのこ、チンゲンサイ、 ねぎ、	772	26.2	25.7
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツのぶどうゼリーあえ	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、きよほうゼリー、さ とう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、みかん、パイナップル、 もも、バナナ、	886	24.1	23.3
12	月			振替休日	🌸🍰🌸🍰🌸🍰🌸					
13	火	わかめ ごはん	牛乳	はもとコーンのかき揚げ 大さかづけ 白みそ煮 大阪メニュー	牛乳、わかめ、はもと コーンのフライ、こん ぶ、とり肉、みそ、白み そ、	米、油、さとう、もち、	だいこん、にんじん、だいこん 葉、干しいたけ、白菜、みずな、	773	26.4	21.5
14	水	ごはん	牛乳	ブルゴキどん パンパンジー風サラダ チンゲンサイととうふのスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 もめんどうふ、かまぼ こ、	米、油、さとう、ごま油、 すりごま、ごまドレッシン グ、	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 にんじん、もやし、チンゲンサイ、 ねぎ、	764	35.1	26.0
15	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ こまつなのガーリックいため 肉入りおでん	牛乳、子持ちししゃもフ ライ、ぶた肉、あつあ げ、こんぶ、	米、油、さといも、さと う、	にんにく、もやし、にんじん、し めじ、小松菜、だいこん、	828	32.1	30.0
16	金	ごはん	牛乳	とり肉のかおり焼き ブロッコリーのサラダ ふゆやさいとあさりのチャウダー	牛乳、とり肉、あさり、 ぶた肉、生クリーム、	米、ごま油、ドレッシン グ、さとう、じゃがいも、 油、こむぎこ、バター、	たまねぎ、しょうが、にんにく、 ブロッコリー、キャベツ、とうも ろこし、にんじん、だいこん、小 松菜、	817	33.7	29.4
19	月	揚げパ ン	牛乳	れんこんとたまごのマヨネーズサラダ スープに かたぬきチーズ	牛乳、きな粉、たまご、 ぶた肉、チーズ、	ミルクコッパン、油、グ ラニュー糖、さとう、マヨ ネーズ、じゃがいも、	きゅうり、れんこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 チンゲンサイ、	840	31.2	36.5
20	火	しめじ のたき こみこ ごはん	牛乳	さばのゆず塩焼き いろどりサラダ トックのやさいじる 橘小児童献立	牛乳、うすあげ、さば、 こんぶ、とり肉、	米、油、さとう、オリーブ 油、トック、	ごぼう、しめじ、枝豆、ゆず、白 菜、ブロッコリー、にんじん、と うもろこし、たまねぎ、だいこ ん、ねぎ、	770	34.1	23.0
21	水	ごはん	牛乳	とりのから揚げ ひじきのいりに のっぺいじる	牛乳、とり肉、ひじき、 さつまあげ、だいず、も めんどうふ、うすあげ、	米、でんぷん、油、さと う、ごま油、	しょうが、にんじん、たけのこ、 さやいんげん、えのき、白菜、ね ぎ、	774	30.2	28.4
22	木	ごはん	牛乳	焼きギョーザ ナムル みそラーメン	牛乳、ギョーザ、かまぼ こ、ぶた肉、みそ、	米、ごま油、さとう、中華 めん、	にんじん、もやし、小松菜、とう もろこし、キャベツ、ねぎ、にん にく、しょうが、	788	28.3	19.4
23	金			天皇誕生日	🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸					
26	月	ごはん	牛乳	きのこのこみハンバーグ 栄養満点サラダ(チーズ、マヨネーズ入り) あったかポトフ 川北小児童献立	牛乳、ハンバーグ、チー ズ、ウインナー、	米、さとう、デミグラス ソース、でんぷん、マカロ ニ、マヨネーズ、	たまねぎ、しめじ、トマト、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、だい こん、白菜、ブロッコリー、	877	30.9	31.9
27	火	ごはん	牛乳	あじのカレーだつた揚げ いためなます 肉うどん	牛乳、あじ、うすあげ、 くきわかめ、牛肉、	米、でんぷん、油、白ご ま、うどん、さとう、	しょうが、にんじん、だいこん、 干しいたけ、たまねぎ、小松菜、 ねぎ、	830	32.4	25.5
28	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き こまつなのごまあえ さつまいものみそしる 中島小児童献立	牛乳、ぶた肉、うすあ げ、みそ、	米、さとう、でんぷん、す りごま、さつまいも、	しょうが、もやし、にんじん、小 松菜、たまねぎ、えのき、ねぎ、	740	28.7	23.1
29	木	ごはん	牛乳	だいずと小こざかなのごまからめ とりやさいじる	牛乳、大豆、かえりほ し、とり肉、もめんどう ふ、みそ、	米、でんぷん、油、白ご ま、さとう、水あめ、ごま 油、	にんじん、とうもろこし、枝豆、 ごぼう、白菜、にら、にんにく、	765	33.3	23.7

※ 食品群別献立表は、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、献立や食材が変更になる場合があります。

☆ 小学6年生が考えた献立を実施します。(20日:橘小、26日:川北小、28日:中島小)どうぞお楽しみに!

★ 中学生の好きな給食アンケートで上位だったメニューが給食に出ます!!