



日 曜日	牛乳	献立名				主な食材料						エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主食 主にごはん・ パン・めん	主菜 主に魚・肉・ 卵・豆腐	副菜 主に野菜や海藻	汁物	デザート 主に果物	1群 魚・肉・卵・豆・ 豆腐	2群 牛乳・乳製品・小 魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ きのこ・果物	5群 穀類・ いも・砂糖		
2月	○	豚肉のしょうが焼き丼		じゃがいも入り ゆで野菜	かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	807	33.3
3火	○	チリビーンズサンド		野菜スープ	フルーツの ヨーグルト 添え	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	胚芽パン じゃがいも マカロニ	油	837	38.3
4水	○	二色ごはん		もやしの あえもの	すまし汁	ツナ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし きゅうり ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	788	32.6
5木	○	ごはん	ジャージャン 豆腐	小松菜の ピリ辛あえ		豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが しいたけ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	773	34.0
6金	○	ごはん	さわらの ごまみそ焼き	じゃがいもの煮物 じゃこ入り はりはりあえ		さわら	牛乳 じゃこ	にんじん いんげん	切干しだいこん きゅうり もやし ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油	760	34.5
9月	○	重陽の節句献立 ごはん なめだけ	鮭の照り焼き	菊の花入り ゆで野菜	冬瓜入り みそ汁	さけ 生揚げ	牛乳	こまつな	えのき しょうが きく キャベツ もやし 冬瓜 みかん	米 砂糖 片栗粉		755	40.7
10火		定期考査のため給食なし											
11水	○	1-3リクエスト つけめん	ポテト入り チーズ春巻き	2-1・3-2リクエスト	サイダー ゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし コーン 黄桃	中華めん じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	811	30.6
12木	○	ごはん	豚キムチ豆腐	海藻入り ゆで野菜		豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ キムチキャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	869	34.3
13金	○	ごはん ふりかけ	肉じゃが	小松菜の あえもの	果物 (巨峰)	糸がきかつお 豚肉	牛乳 青のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし 巨峰	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま油	770	26.1
17火	○	十五夜の献立 わかめごはん	はたはたの から揚げ	きめかつぎ ゆで野菜	月見汁	はたはた 鶏肉	牛乳 炊き込みわかめ	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 さといも 白玉粉	ごま油	826	29.3
18水	○	3-3リクエスト たけのこ入り 五目ごはん	鶏肉の 香味焼き	磯香あえ	めかたま汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 のり めかぶ	にんじん いんげん こまつな 万能ねぎ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし なし	米 砂糖 片栗粉	油	820	39.3
19木	○	世界の料理 カナダ メーフル トースト	サーモン クリームスープ	炒り卵入り ゆで野菜		いんげんまめ 鮭 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 メーフルシロップ じゃがいも	バター 油	794	37.3
20金	○	ごはん	かつおの ごまみそあえ	ゆで野菜	みそ汁	かつお 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし えのき ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	782	35.5
24火	○	1-4・2-2リクエスト 揚げパン (きなこ)		マカロニの カレーソテー	スープ煮	きな粉 豚肉 フランクフルト 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	801	32.5
25水	○	なすと豆のドライカレー		ゆで野菜	果物 (なし)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす セロリ コーン キャベツ きゅうり なし	米 じゃがいも	バター 油	836	30.7
26木	○	小松菜チャーハン		ツナとパプリカのゆで 野菜	さつまいもの ごま団子	卵 豚肉 ツナ	牛乳 じゃこ	こまつな にんじん 赤ピーマン	ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく	米 さつまいも 白玉粉 砂糖	油 ごま	867	28.6
27金	○	ごはん	さばの ごまつけ焼き	じゃがいもの きんぴら炒め	みそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま油	849	38.0
30月	○	インディアン スパゲッティ		コロコロポテトの ハニーサラダ	1-4リクエスト フルーツ パンチ	豚肉 高野豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パイナップル	スパゲッティ じゃがいも はちみつ	油	805	29.4