



給食献立表

実施日	日曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	チャーハン ツナの春巻き わかめスープ	牛乳 焼き豚 えび たまご ツナ わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 えのきたけ	636	23.9
2	木	スパゲッティミートソース パリパリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 大豆 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブオイル ひまわり油 上白糖 春巻きの皮	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト 小松菜 キャベツ もも缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰 りんご	662	26.1
3	金	いわしのかば焼き丼 臭汁 かぶときゅうりのさっぱり漬	牛乳 いわし 花かつお 大豆 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 上白糖 白ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが かぶ かぶの葉 人参 きゅうり レモン汁 大根 長ねぎ	643	24.2
6	月	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 青菜のスープ	牛乳 ひき肉 みそ 豆腐 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぶん ごま油 白ごま	にんにく しょうが たけのこ 人参 干しいたけ 長ねぎ にら 大豆もやし 切干大根 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜	628	26.2
7	火	麦ご飯 さばの文化干し ビーフンソテー 豚汁	牛乳 さば 豚かた肉 豚ばら肉 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 ビーフン こんにゃく じゃがいも	たけのこ 人参 木耳 キャベツ もやし ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	628	25.4
8	水	あしたばパン マカロニグラタン 冬野菜のミネストローネ ホワイトゼリー	牛乳 ベーコン えび いか チーズ 青大豆 粉寒天	ひまわり油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー とうもろこし 大根 れんこん ホールトマト みかん缶詰	649	26.0
9	木	ハヤシライス 花野菜サラダ 果物	牛乳 豚かた肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ カリフラワー ブロッコリー キャベツ 果物	661	21.7
10	金	さけたまご飯 肉じゃが 野菜のゆかりがけ	牛乳 塩だけ 卵 豚かた肉	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 すりごま	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ゆかり	652	27.6
13	月	まるごとわかめごはん 魚の包み揚げ 煮びたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 みそ めかぶ わかめ くきわかめ めかじき チーズ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 春巻きの皮 小麦粉 上白糖 じゃがいも	しょうが 人参 えのきたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	631	22.9
14	火	パエリア ブロッコリーサラダ チョコナッツマフィン	牛乳 鶏むね肉 いか えび あさり 卵	精白米 米粒麦 オリーブ油 バター 上白糖 ひまわり油 小麦粉 チョコチップ くるみ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ビーマン 赤ビーマン 人参 ブロッコリー キャベツ りんご	709	25.0
15	水	みそラーメン ジャンボぎょうざ 果物	牛乳 豚ひき肉 みそ ひじき	ひまわり油 蒸し中華めん ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 長ねぎ にら 果物	647	24.0
16	木	そぼろ飯 早稲田みょうがの卵とし かぶとわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 高野豆腐 卵 みそ わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油	しょうが 人参 かぶの葉 干しいたけ 玉ねぎ みょうががけ かぶ 長ねぎ	607	26.1
17	金	麦ご飯 ひじきのふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	牛乳 ひじき 粉かつお 鮭 みそ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 白ごま バター じゃがいも でんぶん	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ 長ねぎ	591	25.6
20	月	麦ご飯 千種焼き 切干大根の煮付け 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 青大豆 ひじき 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖	人参 たけのこ グリンピース 切干大根 チンゲン菜 えのきたけ 小松菜	616	25.4
21	火	ガーリックフランス 魚介のブーザラ シーフードサラダ	牛乳 ベーコン ホキ えび あさり いか	ソフトフランスパン バター ひまわり油 じゃがいも 上白糖	にんにく パセリ 赤ビーマン 玉ねぎ ホールトマト ホールコーン キャベツ 小松菜 人参 きゅうり	684	28.8
22	水	麦ご飯 むろあじのハンバーグ あしたば 明日葉とツナのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 むろあじ 豆腐 卵 みそ ツナ わかめ 鶏ひき肉	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 生パン粉 マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 明日葉 キャベツ もやし 人参 長ねぎ	622	25.3
23	木	とりごぼうピラフ ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆 あさり	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 アーモンド 小麦粉 上白糖 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム さやいんげん とうもろこし 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ パセリ	644	23.5
24	金	里芋ご飯 わかさぎのからあげ わかめサラダ いなか汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ わかさぎ わかめ 豆腐	精白米 もち米 里芋 上白糖 でんぶん 小麦粉 ごま油 ひまわり油 こんにゃく	人参 干しいたけ しめじ さやいんげん もやし キャベツ 大根 長ねぎ	618	26.3
27	月	ポークカレーライス じゃこサラダ 果物	ジョア 豚かた肉 チーズ 青大豆 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも 白ごま 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 果物	685	25.4
28	火	麦ご飯 しゅうまい じゃがいも中華炒め キムチスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン みそ 卵	精白米 米粒麦 ごま油 上白糖 でんぶん 白ごま ひまわり油 しゅうまいの皮	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ しょうが グリンピース 人参 ビーマン 白菜キムチ 長ねぎ	661	23.6

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。



2月分 1日あたりの平均

644 25.2

3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準

640 24.0