



実施日	日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価			
					からだのものになるたべもの	ちからのもことになるたべもの	ちょうしをととのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質		
1	金	牛乳	★節分献立★ いわしの かば焼き丼	かぶの三色づけ 呉汁	牛乳,いわし,花かつお, けずり節,大豆,みそ	米,麦,油,小麦粉, でんぷん,さとう, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,かぶ,かぶ(葉),にんじん, レモン,だいこん,長ねぎ,こまつな	687	28.5		
4	月	牛乳	冬野菜の マーボー丼	ささ身と野菜のサラダ フルーツポンチ	牛乳,豚ひき肉,豚レバー, みそ,豆腐,鶏ささ身,寒天	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,しいたけ, れんこん,たまねぎ,長ねぎ,にら, キャベツ,もやし,こまつな,パイン, みかん,りんご	695	23.9		
5	火	牛乳	わかめごはん	ぶり大根 せんべい汁	牛乳,わかめ,ぶり,油揚げ	米,麦,油,でんぷん, 小麦粉,さとう, かやきせんべい	しょうが,にんじん,だいこん,万能ねぎ, ごぼう,はくさい,しめじ,長ねぎ, こまつな	671	23.8		
6	水	牛乳	回鍋肉丼	春雨スープ スイートスプリング	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, ベーコン	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, しいたけ,たまねぎ,キャベツ, ピーマン,えのきたけ,はくさい, こまつな,長ねぎ,スイートスプリング	639	22.6		
7	木	牛乳	米粉パン	ポテのミートグラタン キャベツとかぶのスープ	牛乳,豚肉,豚レバー, チーズ,ベーコン	米粉パン,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ホールトマト,パセリ,セロリー, キャベツ,かぶ,かぶ(葉)	650	31.2		
8	金	牛乳	★世界の料理(韓国)★ ごはん キムムッチ (韓国風海苔ふりかけ)	ナムル 豆腐チゲ	牛乳,海苔,豚肉,豆腐	米,麦,油,ごま油, さとう,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,えのきたけ, はくさい,白菜キムチ,長ねぎ,にら, 大豆もやし,もやし,こまつな	608	25.8		
12	火	牛乳	チキントマトクリーム スパゲティ	フレンチサラダ デコボン	牛乳,ベーコン,鶏肉, 生クリーム,粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油,バター, さとう,油	にんにく,たまねぎ,しめじ,ホールトマト, パセリ,にんじん,こまつな,もやし, キャベツ,ホールコーン,デコボン	621	23.1		
13	水	牛乳	あんかけチャーハン	パンサンスー きなこ豆	牛乳,卵,豚肉,ロースハム, 煎り大豆,きな粉	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, はるさめ,白ごま	長ねぎ,にんにく,しょうが,しいたけ, にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい, こまつな,キャベツ,もやし	670	24.8		
14	木	牛乳	エクレアパン	ポトフ カラフルサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 無添加ウインナー	ミルクパン,チョコレート, 油,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,パセリ,こまつな,赤ピーマン, ホールコーン,りんご	654	22.2		
15	金	牛乳	ごはん	焼き鮭 じゃこわかめサラダ 鶏五目汁	牛乳,甘塩鮭,わかめ, ちりめんじゃこ,鶏肉, 油揚げ	米,油,白ごま,さとう, こんにゃく,さいいも, ごま油	にんじん,こまつな,もやし,だいこん, ごぼう,長ねぎ	627	29.5		
18	月	牛乳	○幼子小交流給食○ ハヤシライス	野菜とじゃがいものサラダ りんご	牛乳,豚肉	米,麦,油,小麦粉, さとう,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト, トマトピューレ,グリーンピース,キャベツ, もやし,りんご	683	19.7		
19	火	牛乳	☆食育の日☆ ごはん 切昆布のつくだ煮	焼き鯖 うのはな みそ汁	牛乳,切り昆布,さば,鶏肉, ひじき,おから,油揚げ, みそ	米,麦,油,こんにゃく, さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ, だいこん,えのきたけ,長ねぎ, こまつな	633	26.8		
20	水	牛乳	八丈レモンハニート トースト	ポークトマトシチュー 特製ドレッシングサラダ	牛乳,豚肉	食パン,バター, はちみつ,油, じゃがいも,小麦粉, さとう	島レモン,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマトピューレ, グリーンピース,キャベツ,カリフラワー, ブロッコリー,りんご	603	21.6		
21	木	牛乳	★郷土料理(秋田県)★ ごはん いぶりがっこの炒り煮	いかのかりん揚げ きりたんぼ汁 りんごゼリー	牛乳,いか,鶏肉,寒天	米,麦,油,白ごま, でんぷん,小麦粉, こんにゃく,きりたんぼ, さとう	いぶりがっこ,しょうが,ごぼう,にんじん, まいたけ,長ねぎ,せり,りんごジュース	659	25.2		
22	金	牛乳	カレーうどん	カリカリサラダ さつまスティック	牛乳,豚肉,油揚げ	うどん,油,さとう, でんぷん,さつまいも, 粉砂糖	にんじん,しいたけ,たまねぎ,長ねぎ, こまつな,はくさい,しめじ	656	20.1		
25	月	牛乳	ビスキュイパン	白いんげん豆のシチュー コーンサラダ	牛乳,卵,ベーコン,鶏肉, 白いんげん豆	丸パン,バター,三温糖, 小麦粉,グラニュー糖, 油,じゃがいも,さとう	セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しょうが,パセリ, キャベツ,もやし,ホールコーン, りんご	626	22.2		
26	火	牛乳	☆四ツし給食☆ 花野菜の カレーライス	れんこんサラダ ボンカン	牛乳,豚肉,ひよこまめ	米,麦,油,小麦粉, はちみつ,じゃがいも, さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ, もやし,きょうな,れんこん,ボンカン	671	19.9		
27	水	牛乳	★早稲田みょうがだけ使用献立★ ひじきごはん	ぎせい豆腐 豚汁	牛乳,昆布,ひじき, 油揚げ,大豆,豚肉, 豚レバー,豆腐, 卵,みそ	米,麦,油,こんにゃく, さとう,じゃがいも	にんじん,さやいんげん, 早稲田みょうがだけ,しいたけ, ごぼう,だいこん,たまねぎ,いちご	669	28.4		
28	木	牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ 茎わかめと春雨のサラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,くきわかめ, 豆腐,みそ	米,油,でんぷん,小麦粉, はるさめ,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, こまつな,だいこん,なめこ,長ねぎ	702	24.7		
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。								2月分 一日あたりの平均		654	24.4
								3・4年生 一人あたりの食事摂取基準		640	24.0