



献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1	木	麦ご飯 高菜ふりかけ 太平燕（タイピーエン） いきなり団子 <small>郷土料理（熊本県）</small>	○ 粉かつお 豚肉 あさり かまぼこ あずき	○ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	○ たかな漬 こまつな にんじん	○ しょうが にんにく きくらげ はくさい 長ねぎ	○ 米 麦 さとう はるさめ 片栗粉 白玉粉 小麦粉 さつまいも	○ ごま油	804 28.8	kcal g	
2	金	そばろ寿司 大豆とじゃこの甘辛揚げ いわしのつみれ汁 <small>節分（3日）</small>	○ 鶏ひき肉 卵 大豆 いわしすり身 押し豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ	○ 飲用牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ	○ にんじん こまつな	○ えだまめ 長ねぎ しょうが ごぼう だいこん	○ 米 さとう 片栗粉 生パン粉 こんにゃく	○ 油 白ごま	781 32.1	kcal g	
5	月	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 ひじきと野菜のしょうがじょうゆ和え	○ あさり 豚肉 押し豆腐 大豆 油揚げ	○ 飲用牛乳 ほしのり ひじき	○ にんじん	○ たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン しょうが	○ 米 麦 さとう つきこんにゃく	○ 油 ごま油	801 33.3	kcal g	
6	火	鶏飯（けいはん） がね ネーブルオレンジ <small>郷土料理（鹿児島県）</small>	○ 鶏肉 卵 押し豆腐	○ 飲用牛乳	○ にんじん	○ 干しいたけ しょうが 長ねぎ たくあん漬 ごぼう えだまめ ネーブル	○ 米 麦 さとう さつまいも 小麦粉	○ 油 ごま油	825 29.0	kcal g	
7	水	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	○ ベーコン 鶏肉 ツナ	○ 飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	○ パセリ にんじん	○ にんにく セロリ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ もやし	○ 食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	○ リトワイ マガリ 油 バター	757 28.5	kcal g	
8	木	カレーうどん いももち（のり塩風味） 白ごまゼリー	○ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	○ 飲用牛乳 あおのり 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	○ にんじん こまつな	○ たまねぎ はくさい 長ねぎ	○ 冷凍うどん さとう 片栗粉 じゃがいも	○ 油 ねりごま	835 29.7	kcal g	
9	金	中華丼 イカとじゃがいものかりんとうがらめ バンバンジー風サラダ	○ 豚肉 いか 鶏肉 白みそ	○ 飲用牛乳	○ にんじん こまつな	○ にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	○ 米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	○ ごま油 油 白ごま ねりごま	845 32.3	kcal g	
13	火	麦ご飯 手作りふりかけ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮椀	○ 粉かつお 豚肉 生揚げ 白みそ 鶏肉	○ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	○ にんじん ピーマン こまつな	○ しょうが キャベツ もやし ごぼう 干しいたけ だいこん えのきたけ	○ 米 麦 さとう 片栗粉	○ 油 ごま油	815 38.8	kcal g	
14	水	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのソテー チョコレートババロア・いちごソース	○ 鶏ひき肉 レンズまめ ベーコン	○ 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	○ にんじん トマト缶 パセリ こまつな	○ セロリ にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン いちごピューレ レモン果汁	○ スパゲッティ 片栗粉 さとう 粉砂糖	○ 油 マーガリン	793 29.8	kcal g	
15	木	野菜たっぷりうま煮丼 ワカサギのから揚げ みそ汁	○ 鶏肉 白みそ 赤みそ 生揚げ	○ 飲用牛乳 わかさぎ カットわかめ	○ にんじん こまつな	○ しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし	○ 米 麦 つきこんにゃく さとう 片栗粉 小麦粉	○ 油	774 32.2	kcal g	

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き				エネルギーたんぱく質			
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 飲用牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	エネルギー	たんぱく質
16	金	ごまきなこトースト ニョッキのクリーム煮 はるか	○	きな粉 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく はるか	食パン 水あめ グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも 強力粉	マーガリン 油 ねりごま 白すりごま バター	796 31.4	kcal g
19	月	麦ご飯 揚げぎょうざ キムチチゲ	○	鶏ひき肉 豚肉 押し豆腐 赤みそ あさり	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 油 白すりごま	820 33.7	kcal g
20	火	じゃこ入りわかめご飯 肉じゃが 野菜とちくわのごまマヨネーズ和え	○	豚肉 焼き竹輪	飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	米 つきこんやく じゃがいも さとう	油 白ごま マヨネーズ(17g)	776 32.2	kcal g
21	水	手作りレモンバターパン 洋風スープ煮込み マカロニのカレーソテー 手作りパン	○	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 鶏ひき肉	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん	レモン果汁 レモンジャム だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	790 31.3	kcal g
22	木	チキンハヤシライス じゃことひよこ豆のサラダ ヨーグルト・パインソース	○	鶏肉 ひよこめ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ セロリ エリンギ水煮 しょうが もやし パイン缶 パイナップルジュース レモン果汁	米 麦 小麦粉 さとう はちみつ	油 ごま油	887 29.1	kcal g
26	月	ダッカルビ丼 トックスープ りんご 世界の料理(韓国)	○	鶏肉 あさり	飲用牛乳	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん りんご	米 麦 さとう 片栗粉 トック	油 ごま油	781 28.5	kcal g
27	火	麦ご飯 白身魚と野菜の揚げ煮 みそけんちょう汁	○	シルバー 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな	しょうが にんにく だいこん もやし 長ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	792 29.2	kcal g
28	水	きのことツナの和風スパゲッティ 豆乳ごまみそドレッシングサラダ スイートポテト	○	ツナ 鶏ひき肉 あさり 豆乳 白みそ	飲用牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ水煮 えのきだけ キャベツ もやし きゅうり	スパゲッティ さとう さつまいも	油 白すりごま バター	784 31.7	kcal g
29	木	麦ご飯 豆腐とイカのチリソース煮 粟米湯(スーミータン)	○	鶏肉 いか 押し豆腐 卵	飲用牛乳	カットトマト缶 こまつな	たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ ホールコーン	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油	760 33.5	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

◎2学年:1日(木)・2日(金)はスキー移動教室のため給食はありません。

◎3学年:2日(金)・21日(水)は給食はありません。

	エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均	801	31.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0