



献立表



実施日 日 曜日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		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・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 月	牛乳 ★キムチチャーハン ★ワントンスープ ★りんご	豚かた肉 卵 鶏ひき肉 白みそ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ しょうが もやし 長ねぎ りんご	精白米 麦 ワントンの皮	ひまわり油 白ごま	769 kcal 26.5 g
2 火	牛乳 ★ハニートースト ★クリームシチュー オレンジゼリー	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが とうもろこし グリーンピース オレンジジュース	胚芽食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう	マーガリン ひまわり油 バター	860 kcal 30.4 g
3 水	牛乳 大豆ごはん いわしのかば焼き ★ゆかりあえ みそ汁	大豆 鶏もも肉 いわし 赤みそ 白みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん ゆかり こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	ひまわり油 白ごま	867 kcal 33.4 g
4 木	牛乳 ★ジャージャーめん ★はるさめサラダ ワカメスープ	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たけのこ たまねぎ もやし きゅうり しょうが えのきたけ 長ねぎ	中華めん でんぷん さとう はるさめ	ひまわり油 白練りごま ごま油	792 kcal 30.3 g
5 金	牛乳 麦ごはん 肉じゃが みそ汁 野沢菜とじゃこの炒り煮	豚かた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな のざわな漬	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	826 kcal 29.2 g
8 月	牛乳 ★チキンライス ★じゃこサラダ ★卵スープ	鶏むね肉 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし しょうが	精白米 麦 さとう でんぷん	バター ひまわり油 ごま油 白ごま	744 kcal 30.1 g
9 火	牛乳 ごはん ★ジャンボぎょうざ 中華スープ 小松菜ふりかけ	豚ひき肉 鶏もも肉 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にら にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ たけのこ もやし	精白米 ぎょうざの皮 小麦粉	ひまわり油 ごま油 白ごま	775 kcal 25.8 g
10 水	牛乳 ★五目うどん 野菜の胡麻酢あえ 黒ごま豆乳ゼリー	豚ばら肉 豚かた肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし みかん缶	うどん さとう	白ごま ごま油 黒練りごま	760 kcal 27.5 g
12 金	牛乳 ★ひじきごはん さばのみそ煮 みぞれ汁	油揚げ さば 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ グリンピース しょうが はくさい だいこん 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん	ごま油	740 kcal 31.1 g
15 月	牛乳 高菜そぼろ丼 ★豚汁 いやかん	鶏ひき肉 卵 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん たかな漬	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう だいこん いやかん	精白米 麦 さとう でんぷん こんにやく	ひまわり油 白ごま	863 kcal 33.3 g
16 火	牛乳 ★揚げパン(きなこ・ココア) ★ポトフ フルーツミルクゼリー	きな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆 ココア	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ パイン缶 みかん缶	コッペン さとう じゃがいも	ひまわり油	830 kcal 29.1 g
17 水	牛乳 ★カレーライス 福神漬 コーンサラダ	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター オリーブ油	898 kcal 25.7 g
18 木	牛乳 ★タンメン わかめサラダ ★アップルゼリー	豚ばら肉 豚かた肉 なると	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし だいこん りんごジュース	中華めん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油 白練りごま 白ごま	743 kcal 28.0 g
19 金	牛乳 とうもろこしごはん (北海道郷土料理) 鮭のチャンチャン焼き 道産子団子汁	さけ 白みそ 鶏もも肉	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれんそう こまつな	とうもろこし しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	バター ひまわり油	742 kcal 32.5 g
22 月	ジョア(ブレーン) エピピラフ タンドリーチキン 白菜スープ	ベーコン えび 鶏もも肉 ひよこ豆	ジョア(ブレーン) ブレンヨーグルト	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース しょうが はくさい	精白米 麦	バター ひまわり油	763 kcal 33.8 g
23 火	牛乳 麦ごはん ★とんかつ ポイル野菜 みそけんちん汁	豚肩ロース 卵 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく	ひまわり油	876 kcal 29.0 g
24 水	牛乳 黒砂糖パン シェパードパイ スコッチブロス(大麦と野菜のスープ)	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ しめじ	黒砂糖パン 小麦粉 大麦 じゃがいも	ひまわり油 バター	765 kcal 30.6 g
25 木	牛乳 マーボー丼 中華風卵スープ	豚ひき肉 赤みそ 豆腐 鶏もも肉 卵	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油	839 kcal 33.8 g
26 金	牛乳 ごはん ★から揚げ ごまあえ みそ汁	鶏もも肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	精白米 でんぷん さとう	ひまわり油 白練りごま	878 kcal 30.6 g
29 月	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 みそ汁	豚かた肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ)	ひまわり油	758 kcal 28.1 g

◎ 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。

◎ 今月は3B卒業リクエスト給食です。アンケート結果は、裏面をご覧ください。
リクエストされたメニューには、料理名に★が付いています。



2月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	804 kcal	29.9 g
	820 kcal	25.0~40.0g