

献立表

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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1月	牛乳 たらこスパゲッティ 温野菜サラダ イタリアンスープ	ベーコン いか たらこ 鶏肉	牛乳 生クリーム のり	赤ピーマン ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 長ねぎ にんにく	スパゲッティ さとう マカロニ	油 バター	796 kcal 37.0 g
2火	牛乳 カツ丼 麩とわかめのすまし汁 いよかん	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えのきたけ いよかん	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう あられ麩	油	827 kcal 37.5 g
3水	牛乳 大豆ごはん 焼き鮭おろしつき 吉野汁	大豆 鶏肉 鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく でんぶん	油	820 kcal 38.9 g
4木	牛乳 ピザドッグ ポトフ グレープゼリー	ベーコン ハム 豚肉 フランクフルト ひよこ豆	牛乳 チーズ 粉寒天	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ ぶどうジュース	コッペパン じゃがいも さとう	油 マーガリン	849 kcal 31.6 g
5金	牛乳 肉うどん 竹輪の二色揚げ(あおのり・にんじん) パインゼリー	豚肉 竹輪 卵	牛乳 粉寒天 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ パイン缶 パインアップルジュース	生めん さとう 小麦粉 片栗粉	油	881 kcal 30.2 g
8月	牛乳 回鍋肉丼 もやしスープ みかん	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ みかん	米 麦 さとう 片栗粉	油	799 kcal 26.4 g
9火	牛乳 ダイスチーズパン 糸寒天サラダ ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく もやし たまねぎ きゅうり セロリー	ダイスチーズパン じゃがいも さとう	油 バター	790 kcal 33.7 g
10水	牛乳 麦ごはん 豆腐の真砂揚げ 青菜のお浸し みそ汁	鶏肉 えび 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ もやし たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	油	788 kcal 32.1 g
12金	牛乳 シーフードピラフ 白菜ときのこのスープ チョコマフィン	えび いか あさり ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが はくさい しめじ	米 さとう 小麦粉 チョコチップ	油 バター くるみ	831 kcal 25.4 g
15月	牛乳 わかめごはん 魚のから揚げ甘酢あん なめこのみそ汁	たら 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	赤とうがらし ほうれんそう こまつな	長ねぎ なめこ	米 片栗粉 さとう 片栗粉	油 ごま	757 kcal 31.2 g
16火	牛乳 ハヤシライス 卵とキャベツのスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム	米 麦 片栗粉 小麦粉 さとう	油 バター	830 kcal 25.8 g
17水	牛乳 かやくごはん 鶏肉のさっぱり煮 ボイルブロッコリー みそ汁	けずり節 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ	米 麦 こんにやく さとう	油 バター	851 kcal 33.3 g
18木	牛乳 ス克蘭ブルオムライス ジュリエンスープ 二色ゼリー	鶏肉 卵 ハム	牛乳 粉寒天	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく しょうが キャベツ オレンジジュース	米 麦 さとう	油 バター	816 kcal 27.7 g
19金	牛乳 常家豆腐 ナムル 青菜のスープ	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ	にんにく 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ しょうが	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	835 kcal 32.4 g
22月	牛乳 麦ごはん 豚肉の中華風焼き肉 ビーフンソテー ザーサイスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ もやし 干しいたけ キャベツ ザーサイ	米 麦 さとう ビーフン	油	827 kcal 30.0 g
23火	牛乳 あんかけチャーハン もずく入り中華スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ はくさい もやし	米 麦 さとう 片栗粉	油	770 kcal 25.7 g
24水	牛乳 ホットハムサンド フレンチサラダ クラムチャウダー	ハム あさり 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし	丸パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン バター	767 kcal 32.0 g
25木	牛乳 ごはん めかじきの東煮 切干大根と野菜の和え物 みそ汁	めかじき 豆腐 みそ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	しょうが 切干大根 キャベツ れんこん だいこん 長ねぎ	米 片栗粉 さとう	油 ごま	809 kcal 29.3 g
26金	牛乳 豚キムチ丼 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり 長ねぎ	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま	804 kcal 22.8 g
29月	牛乳 シュガートースト コーンサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン フランクフルト 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ もやし ホールコーン セロリー たまねぎ にんにく	食パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マーガリン	760 kcal 25.1 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。

エネルギー たんぱく質

2月分 1日あたりの平均	810kcal	30.7 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g

