

# 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	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	木	牛乳	ごはん 北海道スープカレー ツナコーンサラダ <small>北海道の料理</small>	牛乳 鶏肉 青大豆 大豆 ツナ	精白米 油 じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ ホールトマト かぼちゃ にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ フロッコリー こまつな きゃべつ ホールコーン	643	24.1
2	金	牛乳	いわしのかば焼き みそけんちん汁 きなこ豆 <small>節分献立(3日)</small>	牛乳 いわし けずり節 昆布 油揚げ みそ いり大豆 きなこ	精白米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ	658	26.6
5	月	牛乳	ガーリックフランス ペルグルト ヴィネグレットサラダ ぶどうゼリー <small>ハンガリーの料理</small>	牛乳 豚肉 牛肉 粉寒天	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん 赤パプリカ きゅうり きゃべつ ぶどうジュース	631	22.1
6	火	牛乳	中華丼 もやしのレモン和え トマたまスープ	牛乳 豚肉 いか なたと わかめ 鶏肉 卵	精白米 麦 油 でんぷん ごま油 さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ はくさい ちんげんさい もやし きゃべつ レモン果汁 にんにく トマト	559	24.2
7	水	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフンと野菜の炒め物 豚汁	牛乳 さば みそ 豚肉	精白米 さとう でんぷん 油 ビーフン こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん しめじ キャベツ もやし ごぼう だいこん こまつな	652	30.1
8	木	牛乳	チキンクリームライス まめまめサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳 いんげん豆 大豆 ひよこ豆	精白米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース きゅうり コーン くだもの	636	26.3
9	金	牛乳	麦ご飯 ひじき入り卵焼き かぶの梅ごま焼き さつま汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 けずり節 みそ	精白米 麦 油 さとう 白ごま こんにゃく さつまいも	にんじん たまねぎ グリンピース かぶ こまつな ねり梅 ごぼう だいこん 長ネギ	618	25.0
13	火	牛乳	ご飯 マーボーじゃがいも わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま油	しょうが なす にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ えのき	645	27.1
14	水	牛乳	スパゲティミートソース キャベツサラダ チョコチップ蒸しパン	牛乳 ハーコン 豚肉 牛肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 さとう チョコ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ フロッコリー きゃべつ コーン	652	26.2
15	木	牛乳	米粉パン 和風グラタン かぶといんげん豆のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 みそ 豆乳 チーズ フランクフルト いんげん豆	米粉パン 油 さといも じゃがいも パター 小麦粉 パン粉	たまねぎ 長ネギ にんにく セロリ にんじん かぶ くだもの	608	28.9
16	金	牛乳	八丈島産メダイの混ぜご飯 パリパリサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 昆布 けずり節 メダイ 鶏肉 みそ 油揚げ	精白米 麦 油 こんにゃく ワンタンの皮 じゃがいも	しょうが にんじん グリンピース きゃべつ 長ねぎ こまつな たまねぎ	565	20.8
19	月	牛乳	ごはん 生姜みそおでん せんべい汁 りんご <small>青森県の料理</small>	牛乳 昆布 けずり節 豆腐 竹輪 さつま揚げ はんぺん みそ 鶏肉	精白米 さとう こんにゃく ちくわぶ 油 かやせせんべい	だいこん 人参しょうが ごぼう えのき 長ネギ りんご	600	23.2
20	火	牛乳	肉汁うどん レンズ豆のサラダ さつまいもスティック	牛乳 けずり節 豚肉 レンズ豆	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 揚げ油 さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ネギ きゃべつ きゅうり	588	22.0
21	水	牛乳	わかめごはん 華麩と野菜の煮物 釜時豆の甘煮	牛乳 わかめ 鶏肉 けずり節 金時豆	精白米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう 麩	ごぼう にんじん さやいんげん れんこん	605	22.6
22	木	牛乳	大豆ごはん イカの磯揚げ お浸し 大根ともやしの味噌汁	牛乳 大豆 油 いか あおりのり けずり節 みそ	精白米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぷん	にんじん えのき こまつな きゃべつ だいこん もやし	590	27.9
26	月	牛乳	みそラーメン 華風漬け ジャンボ餃子	牛乳 豚肉 みそ ひじき	油 蒸し中華種 ごま油 餃子の皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ きゃべつ こまつな きゅうり だいこん はくさい にら 長ネギ	601	26.1
27	火	牛乳	ピザトースト イタリアンサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ハーコン ハム チーズ 豆腐	食パン 油 さとう 白玉粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン レモン果汁 赤ピーマン きゃべつ こまつな にんじん りんご缶 桃缶 みかん缶	608	22.2
28	水	牛乳	麦ご飯 鮭のみそマヨ焼き 即席漬け けんちん汁 くだもの	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 けずり節 豆腐	精白米 麦 マヨネーズ 油 こんにゃく さといも	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん 長ネギ くだもの	614	29.9
29	木	牛乳	キムたくごはん 肉団子と白菜のスープ すりおろしリンゴゼリー <small>6年生リクエスト給食</small>	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 粉寒天	精白米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん 春雨	にんじん キムチ たくあん しょうが 長ネギ はくさい こまつな りんごジュース りんご	570	21.8

◆今月のお米は宮城県産ひとめぼれです。  
◎学校行事や感染症対策、食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。

1日あたりの平均	613	25.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

