



実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄養素の量			
			主に体をつくるものになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)		
1	水	○	麦ご飯 すき焼き煮 大根とキャベツのじゃこサラダ かんきつ(ぼんかん)	牛乳,豚かた肉,牛もも, 真こんぶ,かつお節, 焼き豆腐,しらす干し	七分つき米,押麦,白滝, 米ぬか油,上白糖,車ふ, 白ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ, 根深ねぎ,大根,キャベツ,にら, ぼんかん	634	27.4	
2	木	○	ツナと大根おろしのスパゲッティ (スパゲッティ・ソース) わかめとキャベツのじゃこサラダ 米粉のきな粉蒸しパン	牛乳,きはだまぐろ 油漬, のり,わかめ,しらす干し, 黄な粉	スパゲッティ,オリーブ油, 有塩バター,米ぬか油,白ごま, じゃがいもでん粉,上白糖, ごま油,米粉,三温糖,甘納豆	にんにく,大根,まいたけ,小松菜, レモン果汁,にんじん,キャベツ	624	26.2	
3	金	○	いわしのかば焼き丼 (麦ご飯・いわしのかば焼き) 打ち豆じる 小松菜のおひたし おひさまゼリー	牛乳,まいわし,かつお節, かたくちいわし節,真こんぶ, 打ち豆,油あげ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,粉寒天	七分つき米,押麦,薄力粉, じゃがいもでん粉,里いも, 米ぬか油,赤ざらめ,上白糖	しょうが,大根,にんじん,ごぼう, 根深ねぎ,緑豆もやし,小松菜, えのきたけ,レモン果汁, みかんジュース	662	29.9	
6	月	○	伊那華の米のご飯 八丈島産明日葉入り春巻き 白菜と小松菜のみそじる 切干大根サラダ かんきつ(スイートスプリング)	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 真こんぶ,かつお節,さば節, 油あげ,赤色辛みそ, 淡色辛みそ	伊那市産精白米,ごま油, 米ぬか油,緑豆春雨, 薄力粉,じゃがいもでん粉, 白ごま,春巻きの皮,上白糖	にんにく,にんじん,たけのこ,明日葉, 干しいたけ,白菜,大根,小松菜, 根深ねぎ,キャベツ,きゅうり, 切干し大根,スイートスプリング	666	23.4	
7	火	○	麦ご飯 ビーフストロガノフ 花野菜サラダ かんきつ(ネーブル)	牛乳,豚かた肉,牛ハバキ, 生クリーム	七分つき米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,有塩バター, 上白糖	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,カリフラワー, ブロッコリー,キャベツ,りんご, ネーブル	649	21.3	
8	水	○	胚芽パンではさんださめフライバーガー 洋風卵スープ コーン入りキャベツサラダ	牛乳,もうかさめ,鶏卵, ベーコン,パルメザンチーズ	胚芽パン,米ぬか油, 薄力粉,パン粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, セロリ,にんじん,パセリ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,りんご	650	30.2	
9	木	○	伊那華の米のご飯 凍りどろふと野菜のうま煮 あげじゃがとひよこ豆のサラダ かんきつ(うんしゅうみかん)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, かつお節,真こんぶ, さつまあげ,凍りどろふ, ひよこ豆	伊那市産精白米, 上白糖,米ぬか油, こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん, 小松菜,キャベツ,玉ねぎ, 温州みかん	653	24.5	
10	金	○	ご飯 酢ぶた わかめともやしのじゃこのサラダ	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, わかめ,しらす干し	七分つき米,米ぬか油, じゃがいもでん粉,上白糖, じゃがいも,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ, たけのこ,にんじん,玉ねぎ, 青ピーマン,小松菜,緑豆もやし, キャベツ	591	22.4	
13	月	○	ココアビスキュイパン ポトフ 白菜のフレンチサラダ かんきつ(伊予かん)	牛乳,鶏卵,ベーコン, 豚かた肉,豚もも肉, ウインナー,レンズ豆	内麦粉丸パン,有塩バター, 上白糖,薄力粉,米ぬか油, じゃがいも,グラニュー糖	セロリ,にんじん,玉ねぎ,パセリ, キャベツ,白菜,きゅうり, とうもろこし,伊予かん	643	22.7	
14	火	○	あわご飯 どりつくねの甘ずあんかけ 伊那市産なめこじる カリカリ油あげのサラダ	牛乳,鶏ひき肉,絞りどろふ,鶏卵, 真こんぶ,かつお節,さば節, 木綿どうふ,わかめ,八丁みそ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ,油あげ	七分つき米,もち米,あわ, パン粉,上白糖,三温糖, 米ぬか油,ごま油, じゃがいもでん粉	伊那市産なめこ,根深ねぎ,玉ねぎ, しょうが,蓮根,白菜,根みつば, きゅうり,にんじん,緑豆もやし, キャベツ	608	28.0	
15	水	○	麦ご飯 生あげのそぼろあんかけ さつまいもと小松菜のみそじる 大根と白菜のじゃこサラダ かんきつ(甘平)	牛乳,鶏ひき肉,生あげ, 真こんぶ,かつお節,油あげ, かたくちいわし節,赤色辛みそ, 淡色辛みそ,しらす干し	七分つき米,押麦,上白糖, 米ぬか油,じゃがいもでん 粉, 三温糖,さつまいも,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,大根, えのきたけ,小松菜,根深ねぎ, にんじん,緑豆もやし,白菜,甘平	644	26.7	
16	木	○	ご飯 チキンアドボ ポークシニガン トウロン かんきつ(はるみ)	牛乳,とり手羽元,豚ばら肉	七分つき米,黒砂糖, 米ぬか油,里いも, 春巻きの皮,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,とうがらし, 大根,トマト,レモン果汁, チンゲン菜,バナナ,はるみ	685	29.2	
17	金	○	和風しょうゆラーメン(中華めん・スープ) ツナと野菜の和風サラダ たこあげ	牛乳,豚かた肉,豚もも肉,真こん ぶ,かたくちいわし節,粉かつお,き はだまぐろ 油漬,はんぺん,鶏卵, まだこ,かつお削り節,青のり	ごま油,中華めん,米ぬか油, じゃがいもでん粉,白ごま, 上白糖,パン粉,薄力粉, ながいも	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しょうが, 干しいたけ,白菜,緑豆もやし,にら, 大根,きゅうり,レモン果汁,根深ねぎ, しょうが酢漬	599	30.3	
20	月	○	伊那華の米のご飯 めかじきの照り焼き むらくもじる 白菜のごま和え はちみつ入り八丈レモンゼリー	牛乳,めかじき,真こんぶ, かつお節,さば節,鶏もも肉, 絹ごしどうふ,鶏卵,粉寒天	伊那市産精白米, じゃがいもでん粉, 上白糖,白ごま,はちみつ	しょうが,にんじん,干しいたけ, 根深ねぎ,小松菜,白菜, 緑豆もやし,八丈レモン	590	28.8	
21	火	○	麦ご飯 豚レバーのオーロラソースかけ わかめスープ キャベツと小松菜のじゃこサラダ	牛乳,豚肝臓,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,鶏もも肉, 絹ごしどうふ,わかめ, しらす干し	七分つき米,押麦,上白糖, 米ぬか油,ごま油,白ごま, じゃがいもでん粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,大根, にんじん,えのきたけ,根深ねぎ, 緑豆もやし,キャベツ,小松菜	584	24.1	
22	水	飲料	○	白ごまたんたんうどん (うどん・つゆ) 磯辺ポテト かんきつ(津のかがやき)	牛乳,鶏ひき肉,焼き竹輪, 油あげ,真こんぶ,かつお節, さば節,淡色辛みそ,大豆, 青のり	うどん,米ぬか油,白ごま, じゃがいもでん粉, じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,白菜, 青ピーマン,根深ねぎ, 津のかがやき	593	26.8
24	金	○	ポークカレーライス (麦ご飯・ポークカレー) コーンサラダ かんきつ(いずのはる)	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, チーズ	七分つき米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,じゃがいも, 有塩バター,上白糖, ココナッツパウダー	伊那市産トマトジュース,にんにく, しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,小松菜, とうもろこし,りんご,いずのはる	656	19.8	
27	月	○	米粉パン チェットブラー (ミートボール・ブルーベリーソース) オニオンスープ ポテトサラダ	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉, 鶏卵,牛乳,サワークリーム, ベーコン,レンズ豆	パン粉,有塩バター, 薄力粉,米ぬか油, じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,パセリ,ブルーベリージャム, にんにく,セロリ,マッシュルーム, にんじん,きゅうり,りんご,とうもろこし	613	23.3	
28	火	○	伊那華の米のご飯 にぎすのからあげ 納豆じる 青菜のからし和え	牛乳,にぎす,油あげ,真こんぶ, かつお節,さば節,納豆, 伊那市産みそ,赤色辛みそ, 木綿どうふ	伊那市産精白米, 米ぬか油,薄力粉, こんにゃく,上白糖, じゃがいもでん粉	にんじん,ごぼう,大根,根深ねぎ, ほうれん草,キャベツ,小松菜, 緑豆もやし	576	25.3	
◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。						2月 一日あたりの平均	627	25.8	
◎献立表、毎日の給食の写真是西新宿小学校のホームページで公開しています。						8~9歳 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0	