



給食献立予定表



日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	○	わかめご飯	肉どうふ、 みそドレサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、油、ごま、こんにゃく、さ とう、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だ いこん、キャベツ、こまつな	661 kcal 30.5 g
2	木	○	とりごぼうピラフ	ホトとフロッカーのアンゴビ、 豆とキャベツのスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、アンチョ ビ、鶏肉、大豆、レンズ豆	米、麦、油、じゃがいも、オリーブ 油、片栗粉	ごぼう、マッシュルーム、赤パプリカ、 とうもろこし、にんにく、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、こまつな	625 kcal 24.9 g
3	金	○	いわしのかばやき丼 	かぶの三色漬け 冬野菜のかす汁 	牛乳、いわし、かつお、豆腐、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう、油、さ といも、こんにゃく	しょうが、かぶ、にんじん、レモン、ご ぼう、れんこん、だいこん、干ししいた け、長ねぎ、こまつな	598 kcal 23.9 g
<b>節分給食</b>								
6	月	○	稲荷ご飯 	しめじとほうれん草のすまし汁 米粉のパイナップルクラムブル	牛乳、鶏肉、油揚げ	米、さとう、油、こんにゃく、ご ま、乳不使用マーガリン、さつまいも	にんじん、干ししいたけ、さやいんげ ん、たまねぎ、しめじ、長ねぎ、ほうれ んそう、パイン缶	741 kcal 22.3 g
<b>初午給食 (初午は5日)</b>								
7	火	○	スパゲッティナポリタン	コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、あ さり、生クリーム	スパゲッティ、バター、油、オ リーブ油、さとう、小麦粉、じゃ がいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム、ホールトマト、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし、にんに く、レモン、パセリ	615 kcal 27.9 g
8	水	○	穴子入りこんにゃく炊き込みご飯 	具だくさん揚げだし豆腐	牛乳、あなご、油揚げ、豆腐	米、麦、油、こんにゃく、しらた き、こんにゃく、さとう、油、片栗 粉	にんじん、干ししいたけ、さやいんげ ん、きくらげ、たけのこ、しめじ、長ね ぎ、ほうれんそう	620 kcal 21.9 g
<b>針供養給食</b>								
9	木	○	麦ご飯 	ハタハタのから揚げ 昆布豆 きりたんぼ汁 <b>郷土料理 (秋田県)</b>	牛乳、はたはた、大豆、昆布、鶏 肉、豆腐	米、麦、油、片栗粉、さとう、油、し らたき、きりたんぼ	しょうが、ごぼう、にんじん、えのきた け、長ねぎ、こまつな	657 kcal 25.6 g
10	金	○	セサミトースト	冬野菜のポトフ 春菊とりんごの白和え	牛乳、ベーコン、豚肉、フランク フルト、豆腐、みそ	食パン、バター、はちみつ、ごま 油、さといも、さとう	セロリ、にんにく、れんこん、にんに ん、たまねぎ、かぶ、はくさい、パセリ、 しゅんぎく、りんご	551 kcal 22.3 g
13	月	○	麦ご飯	厚揚げのカレー炒め 元気サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、ロース ハム、昆布、糸削り	米、麦、油、さとう、ごま油、片栗 粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、グリーンピース、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、トマト、こまつな	629 kcal 25.2 g
14	火	○	チキンライス 	野菜スープ コロコロショコラ <b>バレンタインデー給食</b>	牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、豆乳	米、麦、油、さとう、片栗粉、油	トマトジュース、たまねぎ、マッシュ ルーム、にんじん、セロリ、キャベツ、 にんにく、こまつな	694 kcal 26.1 g
15	水	○	ジャージャー麺	中華サラダ ネーブル 	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、八 丁みそ、わかめ、ボンレスハム	中華めん、ごま油、油、さとう、片 栗粉、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干ししいたけ、長ねぎ、キャベツ、 もやし、ネーブル	577 kcal 25.1 g
16	木	○	コムチェン 	ベトナム風揚げ春巻き フォー 	牛乳、えび、豚肉、鶏肉	米、麦、さとう、ビーフン、米粉の 春巻きの皮、フォー	にんにく、長ねぎ、たけのこ、チンゲン サイ、とうもろこし、きくらげ、干し しいたけ、もやし、しょうが、レタス、あ さつき、レモン	677 kcal 28.5 g
<b>世界の料理 (ベトナム)</b>								
17	金	○	まっ茶きな粉揚げパン	クリームシチュー バジルドレッシングサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、白いんげん、 生クリーム	油、ショートニングパン、油、バター、小 麦粉、じゃがいも、さとう	たまねぎ、セロリ、にんじん、にんに く、キャベツ、パセリ、もやし、きゅう り、りんご、バジル	653 kcal 23.9 g
20	月	○	長崎ちゃんぽん 	きゅうりのピリ辛漬け 手作りカステラ	牛乳、豚肉、えび、いか、なると、 卵	チャンポンめん、油、ラード、さ とう、ごま油、強力粉、小麦粉、は ちみつ	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじ ん、干ししいたけ、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ、きゅうり	651 kcal 29.9 g
<b>郷土料理 (長崎県)</b>								
21	火	○	きのご飯	ふるふき大根 豚汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、豚肉、 豆腐	米、油、さとう、白すりごま、こんに ゃく	にんじん、干ししいたけ、しめじ、まい たけ、だいこん、ごぼう、にんにく、 しょうが、たまねぎ、長ねぎ	595 kcal 25.9 g
22	水	○	フランス風ホットドック 	クスクスのサラダ 野菜のペイザンヌとベーコンのスープ 	牛乳、ウィンナー、 チーズ、鶏肉、 ベーコン	無塩パン、オリーブ油、クスク ス、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベ ツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリ カ、パセリ、にんにく、グリーンピース	602 kcal 25.3 g
<b>世界の料理 (フランス)</b>								
24	金	○	米粉のチキンカレー 	じゃこサラダ ぶどうゼリー <b>お誕生給食 &amp; 1年生リクエスト給食</b>	牛乳、鶏肉、レンズ豆、豆乳、ちり めんじゃこ、寒天	米、麦、油、じゃがいも、さとう、 ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、こまつな、ぶどうジュース	699 kcal 27.8 g
27	月	○	麦ご飯	レバーの甘辛ごまがらめ キャベツときゅうりのレモン和え 沢煮わん	牛乳、豚レバー、豚肉	米、麦、油、片栗粉、さつまいも、 さとう、ごま、油、さといも	にんにく、しょうが、にんじん、きゅう り、キャベツ、レモン、たまねぎ、干し しいたけ、長ねぎ、こまつな	683 kcal 26.2 g
28	火	○	とり塩うどん	米粉のお好み焼き りんご	牛乳、鶏肉、竹輪、油揚げ、わか め、豆腐、豚肉、粉かつお、あおの り	うどん、ごま油、さとう、ながい も	にんにく、しょうが、にんじん、干し しいたけ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、 りんご	599 kcal 29.2 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月分 一日あたりの平均	641	26.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0