



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	木	○	テンジャオロース丼	シラス入り和風サラダ 具たくさん中華スープ	牛乳, 豚肉, しらす干し, ベーコン, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ, ピーマン, だいこん, キャベツ, 長ねぎ, たらこ, こまつな	644 kcal 26.6 g
2	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, 片栗粉, さとう, 油, さとも, こんにやく	しょうが, かぶ, にんじん, レモン, ごぼう, れんこん, だいこん, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	598 kcal 23.9 g
節分給食 (節分は3日)								
5	月	○	麦ご飯	ツナとひじきのふりかけ 西湖豆腐 じゃが芋の中華風ごま和え	牛乳, ひじき, ツナ, 豚肉, 豆腐, ロースハム	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, じゃがいも, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, トマト, 長ねぎ, たらこ, きゅうり	690 kcal 31.3 g
6	火	○	コロケサンド	青菜とコーンのソテー キャベツとかぶのスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 鶏肉	ショートニングパン, 油, じゃがいも, ホットフレック, 小麦粉, パン粉, バター	にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ, ほうれんそう, とうもろこし, セロリ, にんにく, かぶ	652 kcal 25.0 g
7	水	○	冬野菜のよくばりマーボー丼	ひじきの中華サラダ	牛乳, 豚肉, 豚パ, 豆腐, みそ, ひじき	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, だいこん, れんこん, 長ねぎ, にんじん, はくさい, カリフラワー, きゅうり, もやし, とうもろこし, りんご	613 kcal 25.2 g
8	木	○	こんにやく炊き込みご飯 	揚げだし豆腐 切干大根とかぼちゃのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 豚肉, みそ, みそ	米, 麦, 油, こんにやく, しらたき, さとう, 片栗粉	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, 万能ねぎ, たまねぎ, 切干大根, かぼちゃ, こまつな	665 kcal 26.0 g
針供養給食								
9	金	○	シュー・フルール・オ・リ 	ササミとレンズ豆のサラダ 野菜のペイザンヌとベーコンのスープ	牛乳, シルバー, 鶏肉, レンズ豆, アンチョビ, 豚肉, ベーコン	米, 乳不使用マーガリン, オリーブ油, 油, じゃがいも	鷹の爪, にんにく, たまねぎ, トマト, カリフラワー, セロリ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, パセリ	589 kcal 25.6 g
展覧会給食 / 世界の料理 (フランス)								
10	土	○	福荷ご飯 	コーン蒸しパン しめじとほうれん草のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆乳	米, さとう, 油, こんにやく, ごま	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, とうもろこし, たまねぎ, ほんしめじ, 長ねぎ, ほうれん草	679 kcal 23.6 g
初午給食 (初午は12日)								
14	水	○	乳発酵飲料 パレンタインピラフ 	ハートのトマトスープ 米粉のブラウニー	乳発酵飲料, ベーコン, 鶏肉, 豆腐, 豆乳, いり大豆	米, 乳不使用マーガリン, オリーブ油, 油, じゃがいも, 米粉マカロニ, さとう, 片栗粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, ブロッコリー, セロリ, しょうが, トマト, パセリ	702 kcal 23.1 g
パレンタインデー給食								
15	木	○	ひるぜん焼きそば 	ばち汁 さつま芋の揚げパイ	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, かまぼこ	中華めん, ごま, そうめん, 油, さつまいも, バター, さとう, 小麦粉, 春巻きの皮	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, たらこ, りんご, しょうが, にんにく, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, パイン缶	588 kcal 24.7 g
郷土料理 (岡山県)								
16	金	○	麦ご飯	白身魚の米粉ピカタ 洋風おから じゃが芋と玉ねぎの洋風みそ汁	牛乳, シルバー, チーズ, ベーコン, おから, 豚肉, みそ	米, 麦, 片栗粉, バター, さとう, 油, じゃがいも	にんにく, パセリ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, とうもろこし, トマトジュース, こまつな	637 kcal 27.7 g
19	月	○	まっ茶きな粉揚げパン	ポテトサラダ ワントンスープ 角切りりんごゼリー	牛乳, きな粉, 豚肉, なた, 寒天	ショートニングパン, じゃがいも, バター, さとう, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, とうもろこし, 干しいたけ, にんにく, もやし, 長ねぎ, ほうれんそう, しょうが, りんごジュース, りんご	623 kcal 22.9 g
20	火	○	ガパオライス 	ヤムウンセン チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, ごま油, はるさめ	にんにく, たまねぎ, しめじ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, きゅうり, もやし, キャベツ, レモン, えのきたけ, チンゲンサイ	624 kcal 25.9 g
世界の料理 (タイ)								
21	水	○	とり塩うどん	岩石揚げ いよかん	牛乳, 鶏肉, 竹輪, 油揚げ, わかめ, 大豆, ひじき, かえりじゃこ	うどん, ごま油, さとう, さつまいも, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, いよかん	585 kcal 27.9 g
22	木	○	麦ご飯	メバルの煮付け 五目きんぴら ぶた肉と厚揚げのキムチみそ汁	牛乳, めばる, 豚肉, さつま揚げ, 生揚げ, みそ	米, 麦, さとう, 油, こんにやく, ごま油	しょうが, ねり梅, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, にんにく, 白菜キムチ, 長ねぎ	604 kcal 28.9 g
26	月	○	きんぴらドッグ	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, 鶏肉, フランクフルト, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, さとう, ごま油, ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, にんにく, セロリ, たまねぎ, キャベツ, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	658 kcal 30.1 g
27	火	○	米粉のチキンカレー 	パリパリポテトの野菜サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 豆乳, 寒天	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, レモン	717 kcal 25.0 g
お誕生給食 / 1年生リクエスト給食								
28	水	○	ツナおろしスパゲティ	ジャンボぎょうざ しらぬい	牛乳, ツナ, 豚肉	スパゲティ, 油, さとう, 油, ごま油, ぎょうざの皮, 小麦粉	だいこん, 万能ねぎ, キャベツ, たらこ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, しらぬい	636 kcal 28.0 g
29	木	○	麦ご飯	レパールのマリアナソース キャベツと春菊のツナ和え 白菜と大根のみそ汁	牛乳, 豚パ, ツナ, 油揚げ, みそ	米, 麦, 片栗粉, 油, じゃがいも, さとう	しょうが, にんじん, キャベツ, しゅんぎく, こまつな, たまねぎ, りんご, はくさい, だいこん, 長ねぎ	656 kcal 26.0 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。



2月分 一日あたりの平均	637	25.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0