



実施日	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	エネルギーたんぱく質
2月	牛乳 むぎはん 麦ご飯 のりとあさりの佃煮 にくに 肉じゃが煮 みそでレサラダ	牛乳,もみのり,あさりむきみ 豚肉,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,さとう 油,こんにやく,じゃがいも	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	600 kcal 22.5 g
3火	牛乳 いわしのかば焼き丼 いなかに 汁 きなこ豆	牛乳,いわし,油揚げ 乾燥わかめ,いり大豆,きな粉	精白米,米粒麦 米粉,でんぷん,さとう,油,こんにやく	しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,長ねぎ	620 kcal 25.8 g
4水	牛乳 チリビーンズライス マカロニサラダ ネーブルオレンジ	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆(乾)	精白米,米粒麦,油 さとう,さつまいも,シエルマカロニ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム缶,トマトジュース キャベツ,きゅうり,ホールコーン りんご,ネーブルオレンジ	618 kcal 23.6 g
5木	牛乳 くろざとう 黒砂糖パン ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮 ツナサラダ	牛乳,豆乳,鶏肉, 白いんげん(ペースト),ツナ缶	黒砂糖パン,油,バター 小麦粉,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールコーン はくさい,こまつな,キャベツ,りよくとうもやし	574 kcal 23.4 g
6金	牛乳 にくじる 肉汁うどん ちくわ 竹輪の磯部揚げ わかめサラダ	牛乳,豚肉,焼き竹輪 あおのり,乾燥わかめ	冷凍うどん,油,さとう でんぷん,米粉,ごま油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ こまつな,長ねぎ,キャベツ,りよくとうもやし	598 kcal 25.7 g
9月	牛乳 ごもくはん 五目ご飯 ぶりの照り焼き よしの 吉野汁	牛乳,鶏肉,大豆(乾),油揚げ ぶり,豆腐	精白米,油,さとう でんぷん,こんにやく	干しいたけ,にんじん,しょうが 長ねぎ,こまつな	609 kcal 31.4 g
10火	牛乳 せんたいふ 仙台麴井 おくずかけ ずんだもち	牛乳,鶏肉,かまぼこ 卵,豆腐	精白米,米粒麦,油,油麴 さとう,でんぷん,そうめん さといも,豆麴,白玉粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ さやいんげん,ごぼう,干しいたけ ほうれんそう,えだまめ(冷凍)	635 kcal 24.1 g
12木	牛乳 タンメン みそポテト いちご	牛乳,豚肉,鶏肉,赤色辛みそ	むし中華めん,油,でんぷん ごま油,じゃがいも 小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん はくさい,りよくとうもやし 長ねぎ,チンゲンサイ,いちご	611 kcal 23.7 g
13金	牛乳 チキンライス ベーコンと白菜のスープ チョコ蒸しパン	牛乳,鶏肉,ベーコン 豆腐	精白米,米粒麦,油 でんぷん,小麦粉 さとう,チョコチップ	トマトジュース,にんじん,たまねぎ マッシュルーム缶,グリーンピース(冷凍) えのきたけ,にんにく,はくさい,こまつな	641 kcal 23.4 g
16月	牛乳 むぎはん 麦ご飯 たまごや 卵焼きあんかけ 豚汁 おひさまゼリー	牛乳,鶏肉,豆腐,卵 豚肉,赤色辛みそ,粉寒天	精白米,米粒麦,油 さとう,でんぷん こんにやく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ごぼう,だいこん 長ねぎ,オレンジジュース	606 kcal 24.3 g
17火	牛乳 ごはん ご飯 さかな おうごんや 魚の黄金焼き お浸し ごじる 呉汁	牛乳,さけ,赤色辛みそ 淡色辛みそ,大豆(乾) 油揚げ,豆腐	精白米,マヨネーズ(エッグケア) さとう,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	605 kcal 29.1 g
18水	牛乳 ゆかりごはん こうや どうふ 高野豆腐と野菜のうま煮 きんときまめ あまに 金時豆の甘煮	牛乳,鶏肉,高野豆腐 いんげんまめ(乾)	精白米,米粒麦,白ごま 油,こんにやく,じゃがいも さとう,三温糖	ゆかり,ごぼう,にんじん れんこん,さやいんげん	614 kcal 24.2 g
19木	牛乳 ちゅうかどん 中華丼 じゃがいもサラダ ポンカン	牛乳,豚肉,なると,いか あさりむきみ,ロースハム	精白米,米粒麦,油 でんぷん,ごま油,じゃがいも 白すりごま,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん たけのこ(水煮),はくさい,チンゲンサイ りよくとうもやし,きゅうり,ポンカン	598 kcal 26.0 g
20金	牛乳 わふう 和風きのこスパゲティ かりかり油揚げサラダ ゆずスカッシュゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉 油揚げ,粉寒天	スパゲッティ,油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ ぶなしめじ,干しいたけ,えのきたけ ほうれんそう,りよくとうもやし,きゅうり キャベツ,ゆず(果汁)	573 kcal 25.2 g
24火	牛乳 ミルクパン ブルーベリージャム スウェーデン風ミートボール ふかしポテト かぶのスープ	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,豆乳,ベーコン	ミルクパン,油,パン粉(乾) でんぷん,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,ブルーベリージャム ホールコーン,にんじん,かぶ,こまつな	601 kcal 24.6 g
25水	牛乳 むぎはん 麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け やさしい 野菜のごま和え だいこん み そじる 大根の味噌汁	牛乳,ししゃも,赤色辛みそ 淡色辛みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油 でんぷん,小麦粉,さとう 白すりごま,白ねりごま	長ねぎ,にんじん,キャベツ りよくとうもやし,たまねぎ,えのきたけ だいこん,こまつな	627 kcal 25.8 g
26木	牛乳 チキンカレーライス イタリアンサラダ りんご	牛乳,鶏肉	精白米,米粒麦,油 小麦粉,じゃがいも さとう,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,りんご レモン(果汁),トマト,キャベツ きゅうり,こまつな	632 kcal 20.5 g
27金	牛乳 ブルコギ丼 海藻サラダ はるさめ 春雨スープ	牛乳,豚肉,芽ひじき(乾) 乾燥わかめ,鶏肉	精白米,油,さとう,ごま油 白ごま,でんぷん,はるさめ	たまねぎ,にんじん,りよくとうもやし しょうが,にんにく,にら,キャベツ,だいこん はくさい,チンゲンサイ	604 kcal 24.8 g

◆今月のお米は、宮城県産もえみのりを使用します。

◆10日の「おくずかけ」は、野菜や豆麴、そうめんが入った汁ものです。

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

1日あたりの平均	609	24.8
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0

裏面あり