



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	ごはん	○	豚肉のすき焼き煮 みそだしサラダ くだもの	牛乳,豚肉,生揚げ,わかめ,みそ	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, 車ふ,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎはくさい, 長ねぎ,干しいたけ,えのきたけ, こまつな,キャベツ,もやし	621 kcal 23.8 g
2木	京風うどん	○	竹輪のいそべ揚げ 野菜のごまみそ和え くだもの	牛乳,鶏肉,油揚げ, 焼き竹輪(卵不使用), あおのり,みそ	うどん,でんぶ,ひまわり油, 小麦粉,さとう,白練りごま, 白すりごま	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ, 長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ, くだもの	615 kcal 22.6 g
3金	韓国風手巻きごはん <b>節分こんだて</b>	○	ナムル風サラダ わかめスープ かりかり大豆	牛乳,豚ひき肉,みそ,卵, 手巻きのり,鶏肉,豆腐,わかめ,大豆	米,麦,ひまわり油,さとう,ごま油, 白すりごま,でんぶ	にんにく,しょうが,たまねぎ, 干しいたけ,たけのこ,にんじん, もやし,だいこん,ほうれんそう, はくさい,えのきたけ,長ねぎ	621 kcal 26.4 g
6月	根菜ピラフ	○	洋風たまご焼き マカロニスープ パインゼリー	牛乳,ベーコン,ロースハム,卵, 牛乳,チーズ,鶏肉,粉寒天	米,麦,ひまわり油,バター, じゃがいも,マヨネーズ, マカロニ,さとう	にんにく,ごぼう,れんこん,たまねぎ, にんじん,ホールコーン,パセリ, ほうれんそう,キャベツ,えのきたけ, こまつな,ながねぎ,パインジュース	671 kcal 23.5 g
7火	中華あんかけ丼	○	春雨サラダ くだもの	牛乳,豚肉,なると(卵不使用), 生揚げ,鶏ささ身	米,麦,ひまわり油,でんぶ, ごま油,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,たけのこ,たまねぎ, はくさい,チンゲンサイ,キャベツ, もやし,こまつな,くだもの	621 kcal 23.7 g
8水	カレートースト	○	和風ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, チーズ,鶏肉,粉かつお,ヨーグルト	食パン,ひまわり油,小麦粉, さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールコーン, れんこん,だいこん,はくさい,こまつな, パイン缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	629 kcal 26.2 g
9木	ごはん	○	さけのスタミナ焼き じゃがいもの変わりきんぴら 吉野汁	牛乳,さけ,みそ,鶏肉,生揚げ	米,麦,さとう,ひまわり油, じゃがいも,ごま油,こんにゃく, でんぶ	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん, れんこん,さやいんげん,だいこん, しめじ,長ねぎ,こまつな	667 kcal 26.2 g
10金	クリームスパゲッティ	○	キャベツサラダ くだもの	牛乳,ベーコン,鶏肉, いんげんまめ,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,ひまわり油, バター,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, クリームコーン,ホールコーン, ほうれんそう,キャベツ,もやし,くだもの	637 kcal 23.3 g
13月	五穀ゆかりごはん	シ ョ ア	真だいのから揚げ 変わりきざみキャベツ のっぺい汁	発酵乳,ままだい,油揚げ,豚肉,豆腐	米,黒米,麦,きび,白ごま, ひまわり油,米粉,さとう,でんぶ	ゆかり,しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,だいこん,しめじ,こまつな, 長ねぎ	629 kcal 27.5 g
14火	チョコクリームパン <b>バレンタイン特別メニュー</b>	○	ボルシチ風トマトシチュー 大根ツナサラダ 	牛乳,牛乳,生クリーム,豚肉,ツナ	ミルクパン,さとう,コーンスターチ, チョコレート,バター,ひまわり油, 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,かぶ,トマト,かぶ(葉), こまつな,もやし,だいこん	617 kcal 22.0 g
15水	茶めし	○	おでん ごまだしサラダ くだもの	牛乳,粉かつお,昆布,鶏肉, 焼き竹輪(卵不使用), 揚げボール(卵不使用),豆腐揚げ, とびうおつみれ	米,麦,こんにゃく,さといも, ちくわぶ,さとう,白すりごま, 白練りごま,ごま油,ひまわり油	だいこん,にんじん,もやし,キャベツ, こまつな,たまねぎ,くだもの	631 kcal 23.5 g
16木	チャーチャーめん	○	わかめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,みそ, わかめ,ちりめんじゃこ, ベーコン,卵,豆腐	蒸し中華めん,ひまわり油,さとう, でんぶ,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,干しいたけ,長ねぎ, こまつな,もやし,だいこん,えのきたけ, ホールコーン,クリームコーン,万能ねぎ	634 kcal 27.5 g
17金	ぶた肉のうま煮丼	○	ゆずドレッシングサラダ くだもの	牛乳,豚肉,生揚げ,わかめ,粉かつお	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,でんぶ	しょうが,ごぼう,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,はくさい,長ねぎ,こまつな, もやし,キャベツ,ゆず,くだもの	613 kcal 21.9 g
20月	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ パンパンジーサラダ くだもの	牛乳,きな粉,豚肉,なると(卵不使用), 鶏ささ身,みそ	ひまわり油,コッペパン,さとう, ワンタンの皮,ごま油,はるさめ, 白練りごま	にんじん,干しいたけ,たけのこ, もやし,はくさい,長ねぎ,こまつな, キャベツ,しょうが,にんにく,くだもの	602 kcal 24.2 g
21火	チキン クリームライス	○	人参ドレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,鶏肉,いんげんまめ, 生クリーム,粉寒天	米,麦,ひまわり油,バター,小麦粉, じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,パセリ,キャベツ, もやし,ほうれんそう,ホールコーン, レモン	709 kcal 21.5 g
22水	五目あんかけ焼きそば	○	じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳,豚肉,なると(卵不使用), わかめ,ちりめんじゃこ	ひまわり油,蒸し中華めん, さとう,でんぶ,ごま油,しらたま	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい,キャベツ, もやし,チンゲンサイ,こまつな,だいこん パイン缶,黄桃缶,みかん缶,りんご缶	616 kcal 22.4 g
23木	ごはん & しそひじき	○	みそ肉じゃが ツナと野菜のからし和え	牛乳,芽ひじき,豚肉,生揚げ, みそ,ツナ	米,麦,さとう,白ごま,ひまわり油, こんにゃく,じゃがいも	ゆかり,しょうが,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな	669 kcal 25.0 g
24金	早稲田みょうがの 混ぜごはん <b>江戸東京伝統野菜</b>	○	めかじきのあけほの焼き 和風コーンサラダ 沢煮わん	牛乳,粉かつお,鶏ひき肉,油揚げ, めかじき,わかめ,豚肉,豆腐	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,白ごま,ごま油,でんぶ	しょうが,にんじん,みょうが,たけ, 万能ねぎ,もやし,キャベツ,こまつな, ホールコーン,たまねぎ,だいこん, たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	658 kcal 29.7 g
27月	豚キムチ丼	○	トックスープ くだもの	牛乳,豚かた肉,生揚げ,みそ 鶏肉,わかめ	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぶ,白すりごま,ごま油,トック	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, 白菜キムチ(比無し),はくさい,もやし, チンゲンサイ,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな,くだもの	634 kcal 24.0 g
28火	ネパール風カレー <b>インド・ネパールの料理</b>	ヨ ー グ ル ト	サモサ もやしサラダ	ヨーグルト,鶏肉,レンズまめ ひよこまめ,ツナ,チーズ	米,麦,バター,はちみつ,ひまわり油, じゃがいも,小麦粉,ぎょうざの皮, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,キャベツ,カリフラワー, トマト,りんご,ほうれんそう, ホールコーン,もやし,だいこん,こまつな	672 kcal 21.5 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

638 kcal  
24.3 g  
640 kcal  
24.0 g