

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 木	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), ちりめんじゃこ	ひまわり油,蒸し中華めん,でんぶん, ごま油,さとう,しらたま	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん, だけのこ,たまねぎ,はくさい,きゅうり, もやし,チンゲンサイ,キャベツ,だいこん, パイン缶,黄桃缶,みかん缶,りんご缶	617 kcal 22.9 g
2 金	恵方手巻さすし 節分こんだて	○	沢煮わん かりかり節分豆	牛乳,あなご,油揚げ,卵,のり, 豚肉,豆腐,大豆	米,麦,さとう,ひまわり油, でんぶん,さとう	にんじん,れんこん,かんぴょう, 干しいたけ,さやえんどう, だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	608 kcal 25.9 g
5 月	バターロール	○	ポテトミートグラタン キャベツサラダ かきたまスープ いちご	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, 生クリーム,チーズ,ベーコン,卵	バターロールパン,ひまわり油, 小麦粉,じゃがいも,さとう,でんぶん	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,もやし, キャベツ,はくさい,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな,いちご	609 kcal 24.7 g
6 火	ごはん & 味付のり	○	長いものそぼろ煮(お碗) ごまドレサラダ りんご	牛乳,のり,豚ひき肉,生揚げ	米,麦,ながいも,ひまわり油, こんにゃく,さとう,でんぶん, 白すりごま,白練りごま,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん, たまねぎ,しめじ,万能ねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,りんご	649 kcal 20.3 g
7 水	クリームスパゲッティ	○	特製ドレッシングサラダ グレープゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉,いんげんまめ, 生クリーム,粉寒天	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, りんご,グレープジュース	650 kcal 22.6 g
8 木	ゆかりごはん	○	銀ヒラスの香味焼き れんこんサラダ のっぺい汁	牛乳,銀ヒラス,みそ,豚肉,油揚げ	米,麦,さとう,ごま油,ひまわり油, こんにゃく,でんぶん	ゆかり,しょうが,にんにく,にんじん, キャベツ,もやし,れんこん,だいこん, しめじ,こまつな,長ねぎ	593 kcal 26.2 g
9 金	中華菜めし	○	ジャンボ豆腐しゅうまい 春雨スープ デコボン	牛乳,焼き豚,みそ,豚ひき肉, 豆腐,ベーコン,生揚げ	米,麦,ひまわり油,さとう,ごま油, でんぶん,しゅうまいの皮,はるさめ	にんにく,しょうが,しめじ,だけのこ, にんじん,長ねぎ,こまつな,たまねぎ, キャベツ,干しいたけ,はくさい, えのきたけ,万能ねぎ,デコボン	654 kcal 24.5 g
13 火	かやくごはん	○	きんめだいの西京焼き かきたま汁 いちご	牛乳,粉かつお,油揚げ,きんめだい, みそ,鶏肉,豆腐,卵	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,でんぶん	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん, しめじ,万能ねぎ,はくさい, えのきたけ,長ねぎ,みつば,いちご	601 kcal 27.0 g
14 水	豆乳クリームパン バレンタイン特別メニュー	○	ボークトマトシチュー 人参ドレッシングサラダ	牛乳,豆乳,生クリーム,練乳, 豚肉,粉チーズ	ココアパン,さとう,コーンスターチ, バター,ひまわり油,小麦粉, じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, はくさい,かぶ,マッシュルーム,トマト, かぶ(葉),キャベツ,もやし,ほうれんそう	635 kcal 22.0 g
15 木	豚キムチ丼	○	わかめサラダ トックスープ りんご	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, わかめ,鶏肉	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぶん, 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(塩・無し),はくさい, もやし,しら,こまつな,キャベツ, だいこん,えのきたけ,長ねぎ,りんご	677 kcal 24.8 g
16 金	カレーうどん	○	めかじきの長崎天ぷら 野菜のからし和え スイーツスプリング	牛乳,豚肉,油揚げ,めかじき	うどん,でんぶん,ひまわり油, 小麦粉,米粉,さとう,黒ごま	にんじん,たまねぎ,干しいたけ, はくさい,長ねぎ,こまつな,キャベツ, もやし,スイーツスプリング	636 kcal 27.2 g
19 月	ごはん & しそひじき	○	切干大根の卵焼き 和風ドレッシングサラダ みそ汁(なめこ・白菜)	牛乳,芽ひじき,鶏ひき肉,卵, わかめ,粉かつお,生揚げ,みそ	米,麦,さとう,白ごま,ひまわり油	ゆかり,しょうが,たまねぎ,にんじん, 切干だいこん,干しいたけ,万能ねぎ, もやし,キャベツ,はくさい,なめこ,長ねぎ	614 kcal 24.6 g
20 火	ピザトースト	○	根菜ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,ロースハム, チーズ,鶏肉,ヨーグルト	食パン,ひまわり油,じゃがいも, さとも	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, ピーマン,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	605 kcal 24.0 g
21 水	茶めし	○	おでん みそドレサラダ デコボン	牛乳,粉かつお,昆布,鶏肉,豆腐揚げ, 焼き竹輪(卵不使用), 揚げボール(卵不使用), とびうおつみれ,わかめ,みそ	米,麦,こんにゃく,ちくわぶ, さとう,ひまわり油	だいこん,キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,デコボン	601 kcal 21.7 g
22 木	沖縄風 肉野菜そば 沖縄の料理	○	人参シリシリサラダ 黒糖大学いも	牛乳,豚肉,さつま揚げ,粉かつお,ツナ	沖縄そば,ひまわり油,ごま油, さとう,さつまいも,黒砂糖, 水あめ,黒ごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,キャベツ,しら,だいこん, もやし,こまつな,ホールコーン	642 kcal 22.8 g
23 金	早稲田みょうがの スタミナ丼 江戸東京伝統野菜	○	もやしサラダ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,みそ,粉寒天, 生クリーム	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこ, 干しいたけ,たまねぎ,もやし, ピーマン,だいこん,こまつな,みょうが, みかん缶,黄桃缶,パイン缶,りんご缶	674 kcal 21.6 g
26 月	焼きピロシキ ロシアの料理	○	ボルシチ 大根ツナサラダ きよみ	牛乳,豚ひき肉,ベーコン, 豚肉,生クリーム,ツナ	丸パン,ひまわり油,はるさめ, さとう,小麦粉,パン粉,じゃがいも, ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ,かぶ,ピーズ,トマト, かぶ(葉),もやし,だいこん,こまつな, 清見オレンジ	656 kcal 26.5 g
27 火	きんぴらごはん	○	鮭のあけぼの焼き 和風コーンサラダ 沢煮わん	牛乳,粉かつお,豚肉,さけ, わかめ,豆腐	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,ごま油,白ごま,でんぶん	ごぼう,にんじん,れんこん,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, だけのこ,えのきたけ,長ねぎ	655 kcal 30.0 g
28 水	ポーク カレーライス	○	特製ドレッシングサラダ いちご	牛乳,豚肉,チーズ	米,麦,ひまわり油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,トマト,キャベツ,もやし, りんご,いちご	659 kcal 20.5 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	633 kcal 24.2 g
						3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g