



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	五目あんかけ焼きそば	○	パンパンシーサラダ 白玉フルーツポンチ	蒸し中華めん、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、白練りごま、 しらたま、さとう	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 鶏ささ身、みそ	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、もやし、 チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	622 kcal 24.0 g
2火	ごはん	○	揚げじゃがのそぼろ煮 和風サラダ デコボン	米、麦、じゃがいも、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼き竹輪(卵不使用) ちりめんじゃこ	にんじん、だいこん、たまねぎ、 グリーンピース、しょうが、もやし、 キャベツ、こまつな、デコボン	671 kcal 23.4 g
3水	韓国風手巻きすし 節分こんだて	○	わかめスープ かりかり大豆	米、麦、ひまわり油、さとう、 ごま油、白ごま、さとう、でんぷん	牛乳、豚ひき肉、みそ、卵、焼きのり、 鶏肉、豆腐、わかめ、大豆	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、ほうれんそう、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	606 kcal 26.2 g
4木	ガーリックトースト ロシアの料理	○	ボルシチ風シチュー 野菜サラダ いちご	食パン、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	牛乳、豚肉、赤いんげんまめ、 生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、かぶ、トマト、グリーンピース、 もやし、だいこん、ほうれんそう、 ホールコーン、いちご	629 kcal 21.1 g
5金	ひじきごはん	○	ぶりのてり焼き みそ汁(里芋・白菜)	米、麦、ひまわり油、つきこんにゃく、 さとう、でんぷん、さといも	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、 芽ひじき、油揚げ、ぶり、みそ	ごぼう、にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、しょうが、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	618 kcal 27.7 g
8月	わかめごはん	○	五目カレー煮 ツナと野菜のからし和え	米、麦、白ごま、ひまわり油、 つきこんにゃく、じゃがいも、 さとう	牛乳、わかめ、豚肉、生揚げ、ツナ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、もやし、キャベツ、 こまつな	659 kcal 25.0 g
9火	道産子クリームライス	○	米粉マカロニサラダ レモンスカッシュゼリー	米、麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、米粉マカロニ、 さとう	牛乳、ベーコン、さけ、 生クリーム、粉寒天	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、 パセリ、もやし、キャベツ、レモン	720 kcal 22.9 g
10水	京風うどん	○	竹輪のいそべ揚げ 野菜のごまみそ和え	うどん、でんぷん、小麦粉、 さとう、白練りごま、白すりごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、 あおのり、みそ	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 こまつな、もやし、キャベツ	624 kcal 24.3 g
12金	ミルククリームパン バレンタイン直前メニュー	○	マカロニボトフ じゃこサラダ デコボン	ココアパン、さとう、コーンスターチ、 じゃがいも、マカロニ、 白ごま、ひまわり油	牛乳、生クリーム、練乳、鶏肉、 フランクフルト、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、 かぶ(葉)、こまつな、もやし、だいこん、 デコボン	600 kcal 22.7 g
15月	昆布ごはん 青森県のご当地料理	○	めかじきの変わり南部焼き せんべい汁 りんご	米、麦、ひまわり油、つきこんにゃく、 さとう、白ごま、かやきせんべい、 ごま油	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、昆布、 さつま揚げ、めかじき、みそ、鶏肉	しょうが、にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、ごぼう、はくさい、 しめじ、長ねぎ、こまつな、りんご	635 kcal 26.8 g
16火	チャーチャーめん	○	わかめサラダ 中華風コンスープ	蒸し中華めん、ひまわり油、 さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、 わかめ、ベーコン、卵、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ にんじん、たけのこ、干しいたけ、 だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、 ホールコーン、クリームコーン、万能ねぎ	618 kcal 25.5 g
17水	五穀ごはん & 味付けのり	○	豚肉のすき焼き煮 みそドレサラダ	米、発芽玄米、麦、さび、白ごま、 ひまわり油、つきこんにゃく、 車豆、さとう	牛乳、味付けのり、豚肉、 生揚げ、みそ	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	614 kcal 24.8 g
18木	黒砂糖パン イギリスの料理	○	シェパースパイ 人参ドレッシング サラダ 白菜スープ パインゼリー	黒砂糖パン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、バター、さとう シェルマカロニ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 生クリーム、チーズ、ベーコン、粉寒天	にんにく、セロリー、たまねぎ、えのきたけ にんじん、たけのこ、干しいたけ、 ほうれんそう、ホールコーン、はくさい 長ねぎ、こまつな、パインジュース	604 kcal 22.9 g
19金	さんまのかば焼酎 ジョア	○	野菜のごま酢和え 吉野汁	米、麦、ひまわり油、米粉、さとう、 白すりごま、こんにゃく、でんぷん	発酵乳、さんま、わかめ、鶏肉、油揚げ	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、 だいこん、長ねぎ、こまつな	687 kcal 25.2 g
22月	スパゲッティ ナポリタンソース	○	フライドポテトサラダ 野菜スープ	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、じゃがいも	牛乳、ベーコン、豚肉、粉チーズ、鶏肉	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、もやし、 もやし、キャベツ、はくさい、かぶ、 えのきたけ、長ねぎ、ほうれんそう	647 kcal 25.0 g
23火	ブルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 白すりごま、ごま油、トック	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、鶏肉	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、 干しいたけ、しょうが、にんにく、だいこん こまつな、キャベツ、きゅうり、長ねぎ チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ	628 kcal 22.4 g
24水	ナン & キーマカレー インドの料理	○	温野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト	ナン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、シェルマカロニ、 さとう、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、ひよこまめ、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマト、ほうれんそう、 キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、ブルーベリー、レモン	621 kcal 24.0 g
25木	早稲田みょうがの 混ぜごはん 江戸東京伝統野菜	○	さわらのみそ焼き のっぺい汁 いちご	米、麦、ひまわり油、さとう、 白ごま、でんぷん	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、 油揚げ、さわら、みそ、豚肉、豆腐	しょうが、にんじん、みょうが、 だいこん、しめじ、こまつな、長ねぎ、 いちご	629 kcal 29.9 g
26金	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ 杏仁豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 ごま油、はるさめ	牛乳、卵、豚肉、なると(卵不使用)、 粉寒天、牛乳、生クリーム	長ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ、キャベツ、もやし、 みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	671 kcal 20.6 g
29月	他人丼	○	和風ドレッシングサラダ デコボン	米、麦、ひまわり油、つきこんにゃく、 さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、卵、粉かつお	ごぼう、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、グリーンピース、もやし、 だいこん、こまつな、デコボン	671 kcal 25.0 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

639 kcal
24.5 g
640 kcal
24.0 g