

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
2	月	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	米 麦 油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ しいたけ(乾) にんじん 絹さや もやし キャベツ コーン	587	21.9
3	火	大豆ごはん 【節分の献立】 ししゃものごまマヨ焼き やさいのゆかりかけ きのこ汁 くだもの	○	牛乳 とり肉 ししゃも 大豆 油揚げ とうふ こんぶ	米 もち米 ごま マヨネーズ	枝豆 キャベツ きゅうり ゆかり しめじ えのきたけ 玉ねぎ こまつな ねぎ くだもの	607	31.4
4	水	卵とじうどん ちくわのいそべ揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ	うどん(冷) 油 こんにゃく ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ(乾) ねぎ きゅうり もやし	598	25.7
5	木	麦ごはん さわらの香味焼き だいこんじゃこサラダ ご汁	○	牛乳 とり肉 さわら ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく さといも ごま	しょうが にんにく だいこん ねぎ きゅうり もやし にんじん ごぼう	595	31.8
6	金	ミルクパン ペンネグラタン オニオンスープ	○	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 バター パンネ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ トマトジュース	695	27.3
9	月	麦ごはん じゃこピー たらゆずみそ焼き いりどり とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 たら しらす とうふ	米 麦 油 ごま こんにゃく ちくわぶ さといも	ピーマン ゆず しいたけ(乾) にんじん たけのこ だいこん 絹さや ごぼう しめじ しょうが	560	31.3
10	火	スパゲッティホワイトソース カレーポテト くだもの	○	牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン えび ほたて 豆乳	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ コーン くだもの	562	24.7
12	木	麦ごはん ☆ ポテトコロッケ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 しらす 油揚げ レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな はくさい だいこん えのきたけ	621	22.7
13	金	三色ピラフ ひよこ豆とやさいのスープ ココアケーキ	○	牛乳 ぶた肉 卵 ひよこ豆	米 麦 油 バター	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく キャベツ かぶ こまつな	568	18.8
16	月	麦ごはん 家常豆腐 はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 ハム 生揚げ	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) ねぎ キャベツ 絹さや きゅうり	580	23.8
17	火	カレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ホールトマト コーン セロリー キャベツ だいこん	608	18.6
18	水	麦ごはん さばのみそ煮 五目豆 みそ汁	○	牛乳 さば ちくわ 大豆 とうふ わかめ	米 麦 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん しいたけ(乾) 玉ねぎ はくさい えのきたけ	613	30.9
19	木	ジャージャー麺 じゃがいもの中華ごま和え くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	蒸し中華麺 油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし くだもの	582	26.1
20	金	ゆかりごはん ☆ とりのから揚げ 切り干しだいこん入りおひたし ジャーマンポテト くだもの	緑茶	とり肉 ウインナー	米 麦 油 じゃがいも	ゆかり しょうが にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ 切り干しだいこん コーン くだもの	566	16.9
24	火	卵チャーハン 中華コーンスープ さつまいもの包み揚げ	○	牛乳 生クリーム ぶた肉 とり肉 卵	米 麦 油 バター さつまいも ぎょうざの皮	しょうが にんにく キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	639	21.2
25	水	ガーリックトースト ☆ カラフルサラダ クラムチャウダー	○	牛乳 生クリーム ツナ あさり 豆乳 いんげん豆	ソフトフランスパン 油 バター じゃがいも	にんにく パセリ だいこん レモン にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	591	23.3
26	木	ごまわかめごはん さけのちゃんちゃん焼き 卵の花の炒り煮 みそ汁	○	牛乳 さけ 油揚げ とうふ おから わかめ	米 麦 油 バター ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ もやし しいたけ(乾) ねぎ だいこん	585	31.5
27	金	麦ごはん ☆ れんこん入りハンバーグ こふきいも かきたま汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ レンズ豆 ひじき	米 麦 油 パン粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ れんこん コーン ピーマン しいたけ(乾) ほうれん草	638	28.0
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	600	25.3

\* 6年生が家庭科の授業で献立の考え方を学びました。その中で、給食の献立としてアレンジしたものをいくつか実施します。  
実施日に☆がついています。お楽しみに！