



実施日		献立名	飲用牛乳	材料名				栄養価			
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
2	月	ビビンバ わかめスープ 青のりポテトビーンズ	豚肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ水煮 大豆もやし たまねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	805	29.8	
3	火	チャーハン バンバンジー風サラダ 春雨スープ りんご	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ りんご	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	739	34.6	
4	水	【NSベーカリー】 手作りピロシキ ボルシチ マカロニのカレーソテー	豚肉 大豆 ベーコン 手ぼう豆	飲用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ビーツ マッシュルーム缶	小麦粉 砂糖 はるさめ じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル	733	33.0	
5	木	長崎ちゃんぽん ツナと野菜の和風サラダ オレンジケーキ	豚肉 いか あさりむき身 姫なると ツナ 卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ だいこん きゅうり オレンジジュース マーメイドジャム	冷凍ちゃんぽん 麺 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター ごま	735	28.8	
6	金	ご飯 さばのみそ煮 野菜の梅おかか和え けんちん汁	さば かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ 練り梅	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	731	31.3	
9	月	かやくご飯 生揚げと野菜のうま煮 野菜のわさび醤油	鶏肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな さいいんげん	しょうが 干しいたけ ごぼう グリンピース たけのこ水煮 だいこん しめじ キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	770	31.9	
10	火	おろしツナスパゲッティ ミネラルサラダ さつまいもスティック	ツナ ロースハム ひよこ豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん だいこん(葉)	だいこん きゅうり キャベツ	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 粉砂糖	油 ごま油	762	28.4	
11	水	黒砂糖パン 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー 白いんげん豆のポタージュ	豚肉 豆腐 ベーコン 手ぼう豆	飲用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン	黒砂糖パン 生パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 バター	737	31.9	
12	木	麦ご飯 魚の酢豚風 チンゲンサイのスープ みはや(かんきつ類)	鶏肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ みはや	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	806	32.7	
13	金	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ だいこん カリフラワー れんこん キャベツ もやし りんご	米 麦 はちみつ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター ごま	837	28.1	
16	月	麻婆豆腐丼 バンサンスー ホワイトゼリー	豚肉 大豆 豆腐 みそ 八丁みそ ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり みかん缶	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	810	30.2	
17	火	ご飯 魚の幽庵焼き ごぼうのかみかみサラダ かきたま汁	さわら ツナ 豆腐 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	ゆず ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ(エッグレア) ごま	735	32.4	
18	水	きのこピザトースト かぶり入りポトフ フルーツポンチ	ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	にんじん かぶ(葉) ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ エリンギ キャベツ かぶ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	食パン じゃがいも 砂糖	油 バター	751	29.1	
19	木	わかめご飯 切り干し大根の卵焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそ汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな さいいんげん	たまねぎ 切り干し大根 ごぼう えのきたけ はくさい 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	736	31.7	
20	金	【冬至(21日)】 ほうとう ししゃもの磯辺揚げ 野菜のゆずポン酢 みかん	鶏肉 油揚げ ししゃも 卵 みそ	飲用牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ もやし ゆず みかん	冷凍ほうとう麺 砂糖 小麦粉	油	833	38.7	
23	月	豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ りんご	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豆乳	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ しめじ きゅうり りんご	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル バター	755	30.7	
24	火	ターメリックライス ジャークチキン フレンチサラダ 白菜とかぶのスープ ミルクゼリー ストロベリーソースかけ	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん 赤パプリカ かぶ(葉)	しょうが にんにく たまねぎ セロリ 長ねぎ レモン キャベツ きゅうり ホールコーン はくさい かぶ いちごビュレ	米 砂糖	油 オリーブオイル バター	792	27.5	
									12月分 一日あたりの平均	769	31.2
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0