



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
				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		
1	火	ハヤシライス ツナサラダ	豚肉 オイルツナ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリー エリンギしょうが キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	米 麦 小麦粉 さとう	油	826	23.1	
2	水	マーボー豆腐丼 中華スープ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 押し豆腐 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが きくらげ たけのこ	米 麦 さとう てんぷん	油 白すりごま ごま油	754	28.0	
3	木	ご飯 カリカリ大豆 サケのちゃんちゃん焼き 具だくさんけんちん汁 節分	大豆 さけ 赤みそ 白みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 てんぷん さとう こんにやく じゃがいも	油 白ごま	770	32.6	
4	金	ソースカツ丼 うち豆汁 りんご 3年生応援メニュー	鶏肉 豚肉 打ち豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	米 麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう じゃがいも	油	859	29.1	
7	月	あんかけチャーハン もやしスープ デコボン	豚肉 卵 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが 長ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい もやし デコボン	米 麦 てんぷん	油 ごま油	764	27.4	
8	火	わかめご飯 サバのんにくみそ焼き 生揚げと野菜のうま煮	さば 赤みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ	米 麦 三温糖 じゃがいも さとう	ごま油 白ごま 油	884	39.6	
9	水	ぶどう食パン クラムチャウダー コーンサラダ	鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ホールコーン	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	795	29.6	
10	木	五目いなりちらし 初午 筑前煮 きゅうりともやしの梅おかか和え	油揚げ 鶏肉 糸削り	飲用牛乳	にんじん	かんぴょう れんこん ごぼう だいこん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし ねり梅	米 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油	796	25.4	
11	金	建 国 記 念 の 日									
14	月	エクシアパン 豆とパスタのトマトシチュー フレンチサラダ バレンタインデー	ベーコン 豚肉 白いんげん	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ソーダ粉 卵 じゃがいも 三温糖 小麦粉 ツイストマカロニ さとう	油	800	26.8	
15	火	麦ごはん カジキの中華焼き 五目きんぴら きりたんぼ汁	めかじき 赤みそ さつま揚げ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 三温糖 つきこんにやく さとう きりたんぼ	ごま油 白ごま 油	748	30.4	
16	水	麦ごはん 生揚げとイカのチリソース煮 冷しゃぶサラダ	生揚げ あさり いか 豚肉	飲用牛乳		しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン (果汁)	米 麦 さとう てんぷん	ごま油 油	834	35.6	
17	木	讃岐風うどん かしわ天・ちくわ天 野菜のごま和え	油揚げ かまぼこ 鶏肉 焼き竹輪	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ もやし	冷凍細うどん さとう 小麦粉 てんぷん	油 ごま油 白練りごま	758	30.3	
18	金	ドライカレー じゃこサラダ グレープゼリー	豚ひき肉 大豆	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 さとう	油 白ごま ごま油	869	28.2	
21	月	豚キムチ丼 トックスープ りんご	豚肉 あさり 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが りんご	米 麦 三温糖 てんぷん トック	油 ごま油 白ごま	799	29.9	
22	火	麦ごはん シシャモのから揚げ 豚ばら大根 みそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん えのきたけ もやし	米 麦 小麦粉 てんぷん こんにやく 三温糖	油	783	30.4	
23	水	天 皇 誕 生 日									
24	木	シーフードスパゲッティ ミネストローネ フルーツヨーグルト	ベーコン いか あさり 鶏肉 白いんげん	飲用牛乳 フルーツヨーグルト	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ じゃがいも さとう	オリーブ油	802	38.1	
25	金	黒砂糖食パン サーモンクリームスープ マカロニのトマト煮	さけ ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ホールトマト	たまねぎ にんにく	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 バター	761	29.3	
28	月	ハムチーズトースト ポトフ りんごゼリー	ハム ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳 ビザ用チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん かぶ カリフラワー りんごジュース	食パン じゃがいも さとう	油	769	32.5	
									2月分 一日当たりの平均	798	30.4
									生徒一人一回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。