



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