



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	水	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 かんぴょうのきんぴら みそ汁	○	鶏手羽元 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん	にんにくしょうが ごぼう かんぴょう れんこん だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう 三温糖	ごま油 白ごま	740	31.5
2	木	ごまみそラーメン 肉まん いちご	○	豚肉 赤みそ 豚ひき肉	飲用牛乳	にんじん たらこ こまつな チンゲンサイ	にんにくしょうが 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ いちご	冷凍ラーメン 小麦粉 さとう	ごま油 油 白ごま 白ねりごま ラード	840	34.9
3	金	ご飯 切干大根の卵焼き ポリポリ磯大豆 いわしのつみれ汁	○	鶏ひき肉 卵 大豆 いわしすり身 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ 切干し大根 長ねぎ しょうが ごぼう だいこん	米 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	油	825	34.0
6	月	五目稲荷ちらし 筑前煮 ごまドレサラダ	○	油揚げ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	かんぴょう れんこん ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし	米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油 ごんにやく 白すりごま	809	30.0
7	火	セサミシュガーコッペ 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 マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン	コッペパン グラニュー糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 白ねりごま 白すりごま	757	27.1
8	水	麦ご飯 サケの西京焼き 生揚げと野菜のうま煮 不知火（デコボン）	○	さけ 甘みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ デコボン	米 麦 さとう	油	807	41.2
9	木	盛岡じゃじゃ麺 日本味紀行(岩手県) チンゲンサイとしめじのスープ 白玉フルーツポンチ	○	豚ひき肉 レンズまめ 大豆 赤みそ 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 長ねぎ もやし きゅうり ぶなしめじ りんご缶 みかん缶 いちご	冷凍うどん さとう でんぶん 白玉粉	油 ごま油	726	30.9
10	金	麦ご飯 チキン南蛮 野菜のからししょうゆ みそ汁	○	鶏肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳 カットわかめ	こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ えのきたけ	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	油 ごま油 マヨネーズ (17g/7g)	774	29.1
13	月	ほたてご飯 たこザンギ みそドレサラダ いもだんご汁	○	油揚げ ほたて貝柱 ほたてがし(干) たこ 赤みそ 豚肉	飲用牛乳	にんじん	ホールコーン しょうが きゅうり キャベツ もやし にんにく だいこん ごぼう 長ねぎ	米 三温糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	747	36.0
14	火	エクレアパン(あんずジャム入り) サーモンクリームスープ フレンチサラダ	○	ベーコン 鶏肉 さけ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	あんずジャム にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	コッペパン チョコレート じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	751	31.9
15	水	ご飯 豆腐入りヘルシーハンバーグ きのこ野菜のソテー ジュリエヌスープ	○	鶏ひき肉 絞豆腐 高野豆腐 赤みそ ベーコン 豚肉	飲用牛乳 干ひじき	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ にんにく	米 麦 でんぶん パン粉 じゃがいも	油	748	32.4
16	木	ガルバンソカレー にんじンドレッシングサラダ 不知火（デコボン）	○	豚ひき肉 豚肝臓 ひよこまめ レンズまめ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト缶 ピーマン こまつな	にんにくしょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり デコボン	米 麦 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	799	28.6
17	金	深川飯 おでん ひじきとツナのピリ辛サラダ 果肉入りりんごゼリー	○	あさり 油揚げ さつま揚げ 焼き竹輪 つみれ オイルツナ	飲用牛乳 結ひ昆布 干ひじき 粉寒天	にんじん	しょうが ごぼう だいこん きゅうり キャベツ りんごジュース りんご缶	米 麦 さとう こんにゃく ちくわぶ	油	756	33.2
20	月	麦ご飯 サバの揚げ漬け れんこんのきんぴら 京風みそ汁	○	さば 豚肉 鶏肉 白みそ 甘みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ れんこん だいこん かぶ	米 麦 でんぶん 上新粉 さとう つきこんにゃく さといも	油 ごま油 白ごま	838	33.4
21	火	ポークストロガノフ グリーンサラダ いちご	○	豚肉	飲用牛乳 生クリーム	ホールトマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり いちご	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター	801	29.8
22	水	生パスタペスカトーレ 花野菜サラダ おかしなめだまやき	○	ベーコン 鶏ひき肉 あさり いか たこ ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト缶 パセリ ブロッコリー	にんにく セロリ たまねぎ カリフラワー キャベツ ホールコーン 黄桃缶	さとう カルピス	油 オリーブ油 バター	720	30.7
23	木	天皇誕生日									
24	金	きのこピザトースト 白菜のクリーム煮 ごぼう入りツナマヨサラダ	○	ベーコン 鶏肉 豆乳 オイルツナ	飲用牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	ホールトマト缶 にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム缶 ぶなしめじ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	食パン 小麦粉 さとう	バター 油 白すりごま マヨネーズ (17g/7g)	789	30.4
27	月	手作りレーズンパン NSベーカーリー ボルシチ マカロニのペペロンチーノ風	○	豚肉 いんげんまめ レンズまめ 鶏ひき肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん	レーズン にんにくしょうが セロリ たまねぎ ピーズ缶 ぶなしめじ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油	827	30.5
28	火	梅ひじきご飯 シシャモの2色揚げ(青のり・ごま) パンパンジー風サラダ 豚汁	○	鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき ししゃも あおのり	ゆかり にんじん	カリカリ梅干し 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう	米 さとう 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま 油 白ねりごま	775	39.6
									2月分 一日当たりの平均	780	32.4
									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。

◆1年生は東京探訪のため3日の給食はありません。

◆2年生・E組2年生はスキー教室及び振替休業日のため13日～15日の給食はありません。