



献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんぱく質	
日	曜日			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			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1	月	麦ごはん 鉄火みそ 厚焼き卵五色あん 芋団子汁 おかか和え	○	大豆 米みそ(赤) あさり水煮 卵 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	ごぼう たまねぎ 黄ピーマン 干しいたけ しょうが だいこん 長ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	858 kcal 33.0 g	
2	火	あんかけ焼きそば 肉まん つぶつぶみかんの牛乳寒天	○	豚肉 あさり水煮 豚肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい みかん缶	むし中華めん さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ラード	878 kcal 31.1 g	
3	水	太巻き 貝だくさんみそ汁 豆と芋のかりんとうがらめ	○	卵 豚肉生揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 大豆	牛乳 焼きのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	干しいたけ きゅうり だいこん たまねぎ 長ねぎ	精白米 さとう じゃがいも 片栗粉 さつまいも	油 ごま油	778 kcal 32.0 g	
4	木	アーモンドトースト カルトッフェルズuppe 煮込みハンバーグ <small>国際メニュー「ドイツ」</small>	○	ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ水煮	食パン さとう じゃがいも パン粉 片栗粉	バター アーモンド粉 油	96+ kcal 30.8 g	
5	金	ごはん ひつつみ 焼鮭の野菜あんかけ りんご <small>郷土料理「岩手県」</small>	○	鶏肉 油揚げ 鮭	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 干しいたけ えのきだけ たまねぎ りんご	精白米 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 さとう 片栗粉	油	838 kcal 34.8 g	
8	月	ごはん すき焼き煮 すまし汁 ネーブルオレンジ	○	牛肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ えのきだけ 長ねぎ しめじ ネーブルオレンジ	精白米 しらたき さとう 焼きふ 片栗粉	油	901 kcal 34.8 g	
9	火	ドライカレーの焼きサンド ポークビーンズ さいころサラダ	○	豚肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく コーン缶 きゅうり	食パン パン粉 じゃがいも さとう 片栗粉	バター 油	875 kcal 31.4 g	
10	水	わかめごはん 五色煮 みそ汁 金時豆の甘煮	○	豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白) 金時豆	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ コーン缶 はくさい	精白米 じゃがいも さとう	油	892 kcal 34.1 g	
12	金	ミートソース コールスローサラダ ブラウニー <small>HAPPY VALENTINE</small>	○	ベーコン 豚肉 鶏肝臓(生) 大豆卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 赤ピーマン	セロリー にんにく たまねぎ エリンギ水煮 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶	パスタ さとう チョコレート 小麦粉	バター 油	853 kcal 32.0 g	

15	月	鶏飯 ししゃもの利休焼き 野菜のみそドレッシングあえ	○	鶏肉 卵 米みそ(赤)	牛乳 刻みのり ししゃも	にんじん	干しいだけ しょうが たくあん漬 キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉	油 ごま油 白ごま 黒ごま	743 342	kcal g
16	火	うなぎごはん 沢煮碗 こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 水産物販売促進緊急対策事業より提供「うなぎ」	○	うなぎ 豚肉	牛乳	みつば にんじん こまつな さやいんげん	干しいだけ しょうが ごぼう 干し椎茸 だいこん	精白米 もち米 さとう こんにゃく	油 ごま油	758 34.3	kcal g
17	水	手作りシナモンロール ポトフ じゃこサラダ 3Dリクエスト給食	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも	バター オリーブ油 油 ごま油	748 28.5	kcal g
18	木	ごはん 高菜ふりかけ 太平燕(タイピーエン) いきなり団子 郷土料理「熊本県」	○	花かつお 豚肉 あさり水煮 かまぼこあず き	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 こまつな にんじん	しょうが にんにく 干しいだけ はくさい 長ねぎ	精白米 さとう はるさめ 片栗粉 白玉粉 小麦粉 さつまいも	ごま油 油	864 28.4	kcal g
19	金	コーンバターみそラーメン 芋もち のり塩風味 即席漬け 郷土料理「北海道」	○	豚肉 米みそ(白) 米みそ(赤) 粉かつお	牛乳 スキムミルク あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン缶 長ねぎ きゅうり	冷凍ラーメン じゃがいも 片栗粉	ごま油 油 バター	835 33.1	kcal g
22	月	カレーライス 海藻サラダ レモンスカッシュゼリー 3Dリクエスト給食	○	豚肉 レンズまめ	牛乳 海草ミックス ちりめんじゃこ 寒天	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	908 27.1	kcal g
24	水	きんぴらごはん 肉団子のもち米蒸し のっぺい汁	○	豚肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ 干しいだけ しょうが だいこん	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 もち米 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	油 ごま油	855 32.5	kcal g
25	木	けんちんうどん 大根のじゃこあえ キャラメルポテト	○	鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん こんにゃく さとう 片栗粉 さつまいも	ごま油 油 バター アーモンドスライ ス	860 27.0	kcal g
25	金	ジャンバラヤ クラムチャウダー シーザーサラダ 国際メニュー「アメリカ」	○	ベーコン ウィンナー 大豆 あさり水煮	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	トマトジュース トマト缶 にんじん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	894 29.4	kcal g

◎ 学校行事や感染症の流行等により、

献立並びに回数を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均	844	31.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5