



# 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	火	赤じそごはん つくね焼き のっぺい汁	○ 大豆 鶏肉 米みそ(白) 豆腐 豚肉 生揚げ	牛乳	ゆかり にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが 干しいたけ だいこん 長ねぎ	精白米 片栗粉 さとう こんにゃく さといも ちくわぶ	ごま油	759 kcal 32.5 g		
2	水	チリコンカンライス フライドオニオン 花野菜サラダ	○ ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆	牛乳	にんじん ホールのトマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー きゅうり	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 マーガリン	858 kcal 30.4 g		
3	木	鶏とごぼうのから揚げ丼 大豆と野菜の和風サラダ すまし汁	○ 鶏肉 けずり節 大豆 焼き竹輪	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう キャベツ ホールコーン たまねぎ しめじ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう	油 マヨネーズ(卵なし)	853 kcal 0.14 g		
4	金	中華おこわ 春雨のスープ みかんの牛乳寒天	○ 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 寒天	にんじん こまつな	干しいたけ 冷凍グリーンピース たまねぎ しょうが みかん缶	精白米 もち米 さとう はるさめ	ごま油 油	744 kcal 27.4 g		
7	月	わかめごはん 五色煮 みそ汁	○ 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白)	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 ホールコーン 長ねぎ	精白米 じゃがいも さとう	油	807 kcal 33.5 g		
8	火	大根飯 ひつつみ 焼きほっけ	○ 鶏肉 油揚げ ほっけ	牛乳 スキムミルク	たかな漬け にんじん こまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ	精白米 じゃがいも 小麦粉 白玉粉	ごま油 油	765 kcal 32.2 g		
9	水	魯肉飯(ル-ロ-ハン) ごぼうのから揚げ ビーフンの野菜炒め	○ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	826 kcal 27.8 g		
10	木	カレーライス チーズサラダ レモンスカッシュゼリー 3Bリクエスト給食	○ 豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ 寒天	にんじん ホールのトマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう 小麦粉 さとう	油 バター	902 kcal 27.2 g		
14	月	ホットサンド パンブキンシチュー ココアババロア	○ ボンレスハム 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム 寒天	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリー	食パン 小麦粉 さとう	油 バター	827 kcal 35.8 g		

15	火	五目おこわ さばのみそ煮 キャベツのごま酢和え	○	鶏肉 油揚げ さば 米みそ(赤)	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう 干しいだけ しめじ しょうが キャベツ	精白米 もち米 こんにやく さとう	油 ごま油	770 37.7	kcal g
16	水	豆乳うどん 磯あえ ふかしいも	○	豚肉 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 豆乳	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん さつまいも	油	750 27.0	kcal g
17	木	ウイナーライス 魚の香草焼き ABCスープ	○	ウイナー あさり水煮 たら 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ セロリー	精白米 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	油 マヨネーズ(卵 なし)	802 331	kcal g
18	金	麦ごはん 鶏肉と大豆のチリソースがらめ 青菜と豆腐のスープ	○	鶏肉 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油	850 30.7	kcal g
21	月	たくあんごはん ししゃもの唐揚げ だまこ汁	○	粉かつお 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん せり こまつな	たくあん漬 しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	精白米 片栗粉 もち米 しらたき	油 ごま油	837 32.9	kcal g
22	火	トマトクリームスパゲティ ひじきサラダ ミルクコーヒーゼリー	○	ベーコン 鶏肉 あさり水煮 ボンレスハム	牛乳 チーズ 芽ひじき 寒天 生クリーム	ホールトマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 バター ごま油	865 346	kcal g
24	木	鮭ずし みそ汁 さといものそぼろ煮	○	塩さけ 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 鶏肉 生揚げ	牛乳	さやいんげん かぶ(葉) こまつな にんじん さやいんげん	かぶ たまねぎ 干しいだけ しょうが	精白米 さとう さといも 片栗粉	油	806 34.1	kcal g
25	金	ブルコギ丼 チョレギサラダ かんきつ	○	豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし キャベツ きゅうり かんきつ	精白米 さとう	ごま油	799 31.0	kcal g
28	月	ガーリックトースト ポークビーンズ じゃこサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも 片栗粉	バター オリーブ油 油 ごま油	775 31.5	kcal g

◎ 学校行事や感染症の流行等の状況により、

献立内容の変更および回数を変更することがあります。

あらかじめご了承ください。



	エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均	811	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5