

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価			
日	曜		牛乳	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	○	もちきんちゃくうどん 天ぷら2種(ちくわ・さつまいも) ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり ひじき	冷凍うどん さとう もち 油 小麦粉 さつまいも ごま油 スパゲティ	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	796	32.3	
2	金	○	麦ごはん いわしの梅しそフライ ★節分献立★ ココア豆 ゆきんこ汁	牛乳 いわし 鶏肉 スキムミルク いり大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 さとう さとう	しそ 練り梅 人参 ごぼう なめこ 大根 長ねぎ 小松菜	877	35.3	
5	月	○	ビビンバ丼 ビーフンスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 ビーフン 白玉粉	にんにく しょうが 干しいたけ ぜんまい 小松菜 人参 もやし たけのこ 大根 えのきたけ 玉ねぎ チンゲン菜 みかん 黄桃 パイン レーズン	793	25.8	
6	火	○	麦ごはん のりのつくだ煮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 のり 鶏肉 豆腐 卵	精白米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのきだけ ほうれん草	735	27.6	
7	水	○	えびときのこのクリームライス (カレー風味) 星形クルトンのサラダ クレープゼリー	牛乳 えび 豆乳 生クリーム 寒天	精白米 小麦粉 油 さとう 焼き麩	人参 玉ねぎ しめじ えのきだけ パセリ コーン キャベツ ブロッコリー ぶどうジュース ぶどう	741	24.9	
8	木	○	和風スパゲティ かぶと白菜のしょうがスープ おからのロッククッキー	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり いんげん豆 おから 卵	スパゲティ 油 バター さとう チョコレート 小麦粉	にんにく しょうが とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ はくさい かぶ 小松菜	772	34.7	
9	金	○	ガーリックフランス メキシコ風鶏の煮込み フレンチサラダ いちご ★世界の料理★ メキシコ	牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ひよこ豆	ソフトフランスパン バター じゃがいも 油 小麦粉 さとう	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー レモン いちご	737	36.6	
12	月	振替休日							
13	火	○	そばめし ウエーブワンドスープ じゃがいものから揚げ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 いか 卵 青のり かつお節 鶏肉 なた 寒天	精白米 米粒麦 油 中華麺 ワンタン ごま油 じゃがいも さとう	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが きくらげ もやし 江戸菜 アセロラジュース みかん	745	28.2	
14	水	○	チリコンカンライス(豚カレー) バジルドレッシングサラダ もちもち焼きチョコもち ★バレンタイン★ 献立	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 豆乳	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう 白玉粉 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ブロッコリー	802	27.0	
15	木	○	ミルクコーッペパン トマトシチュー ウインナー入り野菜炒め	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米粉パン さとう コーンスターチ バター 油 じゃがいも でんぷん 小麦粉	玉ねぎ トマト 人参 さやえんどう キャベツ 小松菜	730	34.3	
16	金	○	わかめごはん いかのまつかさ焼き ちくぜん煮 ほうれん草入りみそ汁 デコボン	牛乳 炊き込みわかめ いか 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 じゃがいも こんにやく でんぷん	しょうが 干しいたけ 人参 ごぼう たけのこ さやいんげん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 長ねぎ デコボン	745	33.7	
19	月	○	手作りピザトースト ポトフ カフェオレゼリー	牛乳 ベーコン ツナ ピザチーズ 寒天 ウインナー 豚肉 ひよこ豆	小麦粉 さとう 油 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 しょうが キャベツ ブロッコリー	733	30.1	
20	火	○	みそ勝つ丼 白菜のポン酢和え のっぺい汁 ★受験生応援献立★	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま さとう こんにやく でんぷん	人参 大根 しめじ 長ねぎ はくさい 小松菜 ゆず	847	31.5	
21	水	○	ポークカレーライス ジュリエヌスープ りんご	牛乳 豚肉 レンズ豆 鶏肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト りんご キャベツ 小松菜	725	35.5	
22	木	○	ゆかりごはん まぐろのあずま煮 わかめの酢の物 豚汁	牛乳 まかじき 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	精白米 ごま 油 小麦粉 でんぷん さとう こんにやく じゃがいも	ゆかり しょうが 万能ねぎ はくさい キャベツ えのきだけ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	751	32.6	
23	金	天皇誕生日							
26	月	○	三色乗せごはん 二色大学芋 みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	精白米 油 さとう 油 こんにやく じゃがいも さつまいも 水あめ ごま	切干大根 しょうが 小松菜 ごぼう 人参 大根	806	30.7	
27	火	○	五目あんかけそば 腹巻ししゃも 黒ごま豆腐プリン	牛乳 豚肉 いか なた とうがら卵 ししゃも のり 豆乳 生クリーム 寒天	蒸し中華麺 油 でんぷん ごま油 さとう 黒砂糖 ねりごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 はくさい	785	41.7	
28	火	○	小松菜とじゃこのごはん さばのサクサク揚げ もやしの香味和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ さば みそ 豆腐 わかめ	精白米 油 でんぷん さとう パン粉 ごま油 じゃがいも	小松菜 しょうが もやし にんにく 人参 長ねぎ	780	33.2	
29	水	○	麦ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のコーンのソテー 実だくさんみそ汁 オレンジ(せとか)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	精白米 米粒麦 パン粉 塩こうじ でんぷん 砂糖 油 じゃがいも	たけのこ 玉ねぎ 小松菜 コーン えのきだけ せとか	731	28.5	
						◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。	2月分 一日あたりの平均	770	31.8
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0