

日	曜日	牛乳	献立	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	
8	木	○	【3B】卓袱うどん 餅の福袋煮 三色なます 【3A】抹茶ミルクゼリー	牛乳,豚かた肉,さつま揚げ 生揚げ,油揚げ,生クリーム	しいたけ,にんじん,だいこん,長ねぎ, こまつな,ゆず,きゅうり	冷凍うどん,油,さとう,丸もち	763	27.4	
9	金	○	中華丼 中華スープ 大学芋	牛乳,豚肉,鶏肉,貝柱, イカ,エビ	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい,こまつな, キャベツ,もやし,えのきたけ,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,さつまいも, 水あめ,黒ごま	868	27.7	
13	火	○	麦ごはん 【3B】キムチチゲ 高菜ふりかけ ナムル	牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ	しょうが,にんにく,白菜キムチ,にんじん, だいこん,はくさい,きくらげ,長ねぎ,たかな, こまつな,だいずもやし,もやし	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, さとう,白ごま	775	30.1	
14	水	○	焼きカレーパン 【3AB】野菜洋風煮込み 【3AB】りんご	牛乳,豚肉,大豆,ベーコン, 豚肉,フランクフルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ,ブロッコリー, パセリ,りんご	柏パン,油,小麦粉,パン粉 じゃがいも	751	34.7	
15	木	○	麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ 野菜の味噌炒め すまし汁	牛乳,鶏肉,豆腐,ひじき,卵, みそ,豚肉,みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく, キャベツ,にら,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,パン粉, さとう,でんぶん つきこんにやく	781	31.8	
16	金	○	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきふりかけ 【3B】味噌汁	牛乳,鶏肉,ひじき,粉かつお, みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, だいこん,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,さとう	752	26.7	
19	月	○	麦ごはん 生揚げの五目煮 青菜のおひたし 【3B】味噌汁	牛乳,生揚げ,豚肉,糸削り, みそ,豆腐	にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい, こまつな,もやし,だいこん, キャベツ,えのきたけ	精白米,米粒麦,さとう, 油,でんぶん	761	32.7	
20	火	○	ナポリタン アーモンドトレッツァ サラダ 【3AB】白玉ポンチ	牛乳,ベーコン,フランクフルト, 豚肉,豆腐	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,パイン,もも,みかん	スパゲッティ,油,さとう, アーモンドパウダー,白玉粉	751	26.0	
21	水	○	手作りツナコーンパン 貝だくさん春雨スープ 【3AB】みかん	牛乳,イースト,ツナ, チーズ,豚肉,いか	とうもろこし,きくらげ,にんじん,こまつな, はくさい,にんにく,しょうが,長ねぎ,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油, マヨネーズ(エッグフリー),はるさめ	749	29.6	
22	木	○	キムタクごはん チャブチェ わかめスープ	牛乳,豚肉,豆腐,わかめ,あさり	長ねぎ,白菜キムチ,たくあん,にんにく, たまねぎ,にんじん,しいたけ,ピーマン, 赤パプリカ,えのきたけ,もやし,こまつな	精白米,米粒麦,油,はるさめ, さとう,白ごま	752	28.3	
23	金	○	豚ごぼうピラフ 白身魚のねおろしがけ マカロニスープ	牛乳,豚肉,パサ, ベーコン	ごぼう,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし,たまねぎ, セロリー,キャベツ	精白米,米粒麦,油,さとう, 小麦粉,でんぶん,マカロニ	763	31.4	
26	月	○	カレー風味きつね丼 切干大根のお浸し 【3B】味噌汁 【3AB】りんご	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,わか め	にんじん,たまねぎ,しめじ,長ねぎ, こまつな,切干大根,もやし,だいこん, キャベツ,りんご	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぶん	837	31.9	
27	火	○	麦ごはん【3AB】にんにく海苔 肉豆腐【3B】味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,海苔, みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, にんにく,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, さとう,じゃがいも	768	31.1	
28	水	○	カスタードクリームパン 【3AB】ハンガリーシチュー フレンチサラダ	牛乳,卵,ベーコン,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,ダイスカットマト,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	柏パン,コーンスターチ,さとう, バター,油,じゃがいも,小麦粉	748	30.4	
29	木	○	【3AB】野菜たっぷり塩ラーメン 肉まん 【3AB】グレープゼリー	牛乳,豚肉,なると	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ, もやし,こまつな,長ねぎ,とうもろこし, しいたけ,たけのこ,ぶどう	冷凍ちゃんぽん,醤油,ラード, でんぶん,小麦粉,さとう	864	31.0	
30	金	○	ごはん くじらの東煮 【3B】野菜の海苔和え 利休汁	牛乳,大豆,くじらのり, 粉かつお,豚肉,豆腐,みそ	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, だいこん,しいたけ,長ねぎ	精白米,油,でんぶん,じゃがいも, さとう,白練りごま	873	42.6	
◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更する場合があります。 ★ 1～3月で、3年生のリクエスト給食を実施しています。 【】は3年生がもう一度食べたい給食をリクエストしてくれたメニューです★							1月分 1日あたりの平均	785	30.8
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～ 38.0