



献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き 体の調子を整える				熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
		たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 金	牛乳 大豆ごはん 鶏肉の竜田揚げ すまし汁 みかん	大豆 鶏もも肉 卵	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう みかん	精白米 麦 でんぶん さとう あられ麩	米油 ごま油	931 kcal 33.7 g
4 月	牛乳 たらこごはん 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 ぼんかん	たらこ 生揚げ 豚肩ロース 焼き竹輪 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 刻みのり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たけのこ 干しいたけ はくさい しめじ 長ねぎ ぼんかん	精白米 さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	米油 白ごま	865 kcal 33.1 g
5 火	牛乳 揚げパン (アーモンド・ココア) ワンタンスープ クランベリーゼリー	豚ロース 鶏ひき肉 甘みそ	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 干しいたけ もやし 長ねぎ クランベリージュース	コッペパン さとう ワンタンの皮	米油 アーモンド	851 kcal 29.2 g
6 水	牛乳 ごはん すきやき煮 いものこ汁 たくあんの炒り煮	牛もも肉 焼き豆腐 油揚げ 粉かつお 赤色辛みそ	牛乳	にんじん しゆんぎく ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しめじ まいたけ たくあん漬	精白米 さとう しらたき 焼きふ こんにゃく さといも	米油 白ごま ごま油	800 kcal 31.0 g
7 木	牛乳 きのこの和風スパゲッティ フレンチサラダ フルーツポンチ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 刻みのり 粉寒天	にんじん こまつな ほうれんそう	しめじ エリンギ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 いちご	スパゲッティ さとう	米油 バター	812 kcal 28.6 g
8 金	牛乳 深川めし ししゃもの若草揚げ 豚汁	あさり 油揚げ 卵 豚ばら肉 豆腐 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん パセリ	ごぼう しょうが だいこん	精白米 さとう 小麦粉 こんにゃく	米油	859 kcal 35.1 g
12 火	牛乳 カツ丼 麩とわかめのすまし汁 りんご	豚ひれ 卵 湯菜	牛乳 生わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ りんご	精白米 小麦粉 パン粉 さとう あられ麩	米油	853 kcal 36.2 g
13 水	牛乳 ごはん めかじきの照り焼き くきわかめのきんぴら プチトマト みそ汁	めかじき さつま揚げ 赤色辛みそ 油揚げ 甘みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん ミニトマト ほうれんそう	しょうが ごぼう なめこ キャベツ	精白米 さとう でんぶん つきこんにゃく	米油 白ごま	777 kcal 31.9 g
14 木	牛乳 チョコチップパン エビフライ シャーマンポテト キャベツスープ ミルクココアゼリー	えび 卵 ベーコン 鶏もも肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	チョコチップパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	米油	913 kcal 36.1 g
15 金	牛乳 回鍋肉丼 中華スープ キウイフルーツ	豚肩ロース 赤色辛みそ 豚かた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ もやし キウイフルーツ	精白米 麦 でんぶん さとう はるさめ	米油 ごま油	839 kcal 29.2 g
18 月	牛乳 中華おこわ シャンボぎょうざ 青菜ともずくのスープ	豚ばら肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 干しえび もずく	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ	精白米 もち米 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油	837 kcal 26.8 g
19 火	牛乳 ホットハムサンド ホワイトシチュー いちご	ボンレスハム 鶏もも肉 白いんげん	牛乳 スライスチーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが いちご	丸パン じゃがいも 小麦粉	米油 バター マーガリン	900 kcal 37.0 g
20 水	牛乳 キャロットライス 魚のマヨ ネーズソース焼き ベーコンと野菜の スープ フルーツミルクゼリー	さけ ベーコン	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 黄桃缶 みかん缶	精白米 さとう	米油 バター マヨネーズ	880 kcal 33.6 g
21 木	牛乳 肉うどん 和風ナムル スイートポテト	豚肩ロース 豚ばら肉	牛乳 生わかめ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ もやし ごぼう	生めん さとう さつまいも	米油 白ごま ごま油 バター	846 kcal 24.7 g
22 金	牛乳 かやくごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポイルブロックリー みそ汁 みかん	油揚げ 鶏手羽元 豆腐 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが なめこ 長ねぎ	精白米 さとう こんにゃく	米油 マヨネーズ	872 kcal 33.0 g
25 月	牛乳 エビピラフ はんぺんのピザソース焼き 白菜のスープ	ベーコン むきえび はんぺん 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん トマトピューレ ホールトマト ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく はくさい えのきたけ	精白米 麦 さとう シェルマカロニ	米油 ごま油	821 kcal 31.9 g
26 火	牛乳 きのこごはん 揚げ魚の野菜あんかけ みそ汁	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 甘みそ めかじき 赤色辛みそ	牛乳 だし昆布	にんじん ほうれんそう さやいんげん	干しいたけ しめじ しょうが たけのこ もやし グリーンピース	精白米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん	米油	849 kcal 32.9 g
27 水	牛乳 ココアパン カチャトーラ じゃがいもといんげんのソテー 野菜スープ グレープゼリー	豚もも肉 ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉寒天	ホールトマト さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ぶどうジュース	ココアパン さとう 小麦粉 じゃがいも	米油	875 kcal 35.2 g
28 木	牛乳 ジョア 焼き肉ピピンバ丼 卵スープ ぼんかん	豚ロース 卵	ジョア	にんじん ほうれんそう こまつな	干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし ぼんかん	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	865 kcal 33.4 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。
◎ 今月は3Bのリクエスト給食です。アンケート結果は裏面をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均	855kcal	32.2 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g