



献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 水	牛乳 五目うどん 天ぷら(きす・さつまいも) キウイフルーツ	豚かた肉 油揚げ かまぼこ きす 卵	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん キウイフルーツ	生めん さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	米油	881 kcal 32.8 g
2 木	牛乳 中華丼 ワカメスープ 杏仁ゼリー	豚ロース いか うずら卵 豆腐	牛乳 生わかめ 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい みかん缶	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 ごま油 白ごま	812 kcal 29.5 g
3 金	牛乳 大豆ごはん 鶏肉の竜田揚げ みそ汁(えのきたけ・だいこん・もずく・長ねぎ・ごまつな)	大豆 鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう えのきたけ だいこん 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 ごま油	917 kcal 34.2 g
6 月	牛乳 スクランブルオムライス 野菜スープ りんご	豚ばら肉 卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん ごまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ もやし りんご	精白米 さとう	米油 バター	800 kcal 28.4 g
7 火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 大豆と昆布の甘辛煮 みそ汁(はくさい・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう)	豚肩ロース 大豆 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさい 長ねぎ えのきたけ	精白米 麦 じゃがいも さとう	米油	838 kcal 28.5 g
8 水	牛乳 揚げパン(うぐいすきなこ・ココア) ミネストローネ 2色ゼリー	うぐいすきな粉 ココア ベーコン 豚ばら肉 フランクフルト	牛乳 粉寒天	にんじん トマト ピーマン	セロリー たまねぎ にんにく グリーンピース	コッペパン じゃがいも シュルマカロニ さとう	米油	803 kcal 24.3 g
9 木	牛乳 ぎつね茶飯 揚魚のおろし酢 ごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・生わかめ)	油揚げ さば 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん葉	しょうが だいこん キャベツ もやし たまねぎ	精白米 さとう でんぷん 三温糖 じゃがいも	米油 黒ごま 黒練りごま	833 kcal 31.7 g
10 金	牛乳 中華おこわ しゅうまい ねぎのスープ	豚ばら肉 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが グリーンピース きくらげ	精白米 もち米 さとう でんぷん しゅうまいの皮	米油 ごま油 白ごま	792 kcal 26.8 g
13 月	牛乳 すまし汁(えのきたけ・干しいたけ・生わかめ・あらははんぺん・ごまつな) 抹茶ミルクゼリー	豚ロース あらははんぺん	牛乳 生わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ)	米油	863 kcal 29.6 g
14 火	牛乳 チョコチップパン エビフライ ジャーマンポテト キャベツスープ	えび 卵 ベーコン 鶏もも肉	牛乳	にんじん ごまつな	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	米油	801 kcal 33.5 g
15 水	牛乳 かやくごはん 鶏肉のさっぱり煮 カラフルポイル野菜 みそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ)	油揚げ 鶏手羽元 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな 赤ピーマン	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ なめこ 長ねぎ	精白米 こめにかやく さとう	米油 マヨネーズ	820 kcal 30.6 g
16 木	牛乳 いためやしそば 中華風卵スープ アップルゼリー	豚肩ロース いか ベーコン 卵	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ りんごジュース	むし中華めん でんぷん さとう	米油	834 kcal 29.2 g
17 金	牛乳 カレーライス 福神漬 コーンサラダ	豚かた肉	牛乳	にんじん ホルトマト ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし ホールコーン	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター	882 kcal 23.3 g
20 月	牛乳 麦ごはん あじフライ 菜の花のからし醤油 さつま汁	あじ 油揚げ 卵 鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	ごまつな 菜の花 にんじん	もやし えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく さといも	米油	865 kcal 32.1 g
21 火	牛乳 キムチチャーハン わかめサラダ はるさめ中華スープ みかん	豚ロース ベーコン 卵 豚かた肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン ごまつな ほうれんそう	だいこん 白菜キムチ にんにく たけのこ 干しいたけ もやし しょうが たまねぎ みかん	精白米 麦 さとう はるさめ	米油 ごま油 白ごま	840 kcal 29.1 g
22 水	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	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 刻みりのり 粉寒天	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ しめじ エリンギ もやし えのきたけ マッシュルーム バイン缶 キャベツ 黄桃缶 みかん缶 いちご	スパゲッティ さとう	米油 バター	811 kcal 28.5 g
23 木	牛乳 ごはん ししゃもの磯部揚げ ポイル野菜 かきたま汁	卵 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ	精白米 小麦粉 でんぷん	米油 マヨネーズ	829 kcal 27.8 g
24 金	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	むきえび ベーコン はんぺん 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ごまつな さやいんげん トマト ピーマン	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが はくさい えのきたけ	精白米 麦 さとう シュルマカロニ	米油 バター	820 kcal 32.6 g
27 月	牛乳 さんまのかば焼き丼 野沢菜の炒り煮 根菜のみそ汁(にんにく・こんにゃく・にんじん・だいこん・かぶ・長ねぎ・ごまつな)	さんま 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ごまつな のさわな漬	ごぼう だいこん 長ねぎ かぶ	精白米 麦 でんぷん 小麦粉 さとう こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	920 kcal 29.5 g
28 火	牛乳 セサミトースト コーンシチュー いちご	鶏もも肉	牛乳 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 クリームコーン ホールコーン いちご	胚芽食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	マーガリン 白練りごま 米油 バター	848 kcal 29.2 g
29 水	牛乳 ごはん 春巻き プチトマト 中華スープ ザーサイ炒め	豚かた肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ミニトマト ほうれんそう	干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし ザーサイ	精白米 はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 さとう	米油 ごま油	826 kcal 23.9 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3A・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。



	2月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
		840 kcal	29.3 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