

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯			米, 麦		732 kcal
	さばのごま焼き	さば		砂糖, ごま	しょうが	37.4 g
	塩昆布和え	塩昆布			キャベツ, もやし, にんじん	24.1 g
	むらくも汁	鶏肉, 豆腐, たまご		でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	2.2 g
3火	ナン			ナン		757 kcal
	バターチキンカレー	鶏肉, ヨーグルト, 牛乳, 生クリーム		油, 薄力粉, 砂糖, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	31.6 g
	サモサ	豚ひき肉		ぎょうざの皮, 油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん	33.8 g
	野菜のマリネ			油, はちみつ	キャベツ, にんじん, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ	2.6 g
4水	そばろ丼	鶏ひき肉, 高野豆腐		米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	740 kcal
	じゃこおひたし	ちりめんじゃこ			もやし, にんじん, キャベツ, 小松菜	33.5 g
	みそ汁	油揚げ, 赤みそ, 白みそ, わかめ		じゃがいも	小松菜, ねぎ	22.3 g
5木	みそラーメン	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆みそ		中華めん, 油, ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, コーン缶, ねぎ	755 kcal
	根菜チップス			油, さつまいも	にんじん, れんこん, ごぼう	27.4 g
	ブルーン				ブルーン	24.1 g
6金	ジャンバラヤ	鶏肉, レンズまめ		米, 麦, 油	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	777 kcal
	ABCマカロニスープ	豚肉		じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン缶, 小松菜	26.6 g
	アップルパイ	たまご		冷凍パイシート, グラニュー糖	りんご	24.3 g
10火	きな粉バタートースト	きな粉		食パン, バター, グラニュー糖		731 kcal
	白いんげんのシチュー	鶏肉, 手亡豆, 牛乳		油, バター, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	27.4 g
	コーンサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ	34.3 g
11水	菜めし	かつおぶし		米, 麦, 油, ごま	小松菜	725 kcal
	切り干し大根入り卵焼き	鶏ひき肉, たまご		油, 砂糖	ねぎ, 切干大根	32.9 g
	変わりきんぴら			油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう	22.0 g
	石狩汁	生サケ, 白みそ, 赤みそ		こんにゃく	しょうが, にんじん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	3.1 g
12木	ポークハヤシライス	豚肉		米, 麦, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶	804 kcal
	ツナサラダ	ツナ		油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	27.6 g
	りんご				りんご	28.3 g
13金	昆布ご飯	昆布, 鶏ひき肉		米, もち米, 油, 砂糖	にんじん	731 kcal
	ハタハタの唐揚げ	はたはた		油, でんぷん		29.8 g
	きりたんぼ汁	鶏肉		しらたき, きりたんぼ	ごぼう, にんじん, まいたけ, ねぎ, 小松菜	22.4 g
16月	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム		スパゲッティ, 油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, パセリ	760 kcal
	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, きゅうり, 玉ねぎ	28.1 g
	柿				かき	32.2 g
17火	キムチチャーハン	豚肉, 大豆, たまご		米, 麦, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさいキムチ, ピーマン	754 kcal
	チヂミ	いか, たまご		油, 薄力粉, でんぷん, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, なら	31.3 g
	中華スープ	鶏肉, 豆腐, わかめ			しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, チンゲン菜	26.7 g
18水	ミルクパン			ミルクパン		726 kcal
	バーベキューチキン	鶏肉		砂糖	にんにく	33.7 g
	青のりポテトビーンズ	大豆, あおのり		でんぷん, じゃがいも, 油		31.3 g
19木	野菜スープ	ベーコン		油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, コーン缶, 小松菜	3.0 g
	ご飯			米, 麦		735 kcal
	メダイのバターしょうゆだれ	メダイ		砂糖, バター, でんぷん		36.2 g
	ひじきと大豆の煮物	大豆, ひじき, 油揚げ		油, 砂糖	にんじん, えのきたけ, さやいんげん	25.2 g
20金	豚汁	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		油, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	2.4 g
	麻婆豆腐丼	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ, 豆腐		米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, たけのこ, なら	771 kcal
	糸寒天サラダ	寒天		砂糖, 油	にんじん, きゅうり, もやし, コーン缶	30.7 g
23月	ぶどうゼリー	寒天		砂糖	ぶどうジュース	23.2 g
	おっきりこみ風うどん	鶏肉, 油揚げ		冷凍うどん, 油, 砂糖, でんぷん	にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	749 kcal
	ひじきとツナのサラダ	ツナ, ひじき		油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, 枝豆, コーン缶, 玉ねぎ	29.9 g
24火	豚父みそポテト	赤みそ		じゃがいも, 薄力粉, 油, 砂糖		27.7 g
	ご飯			米, 麦		764 kcal
	和風ハンバーグ(オニオンソース)	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 豆腐		油, パン粉, はちみつ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく	33.9 g
	ごま酢あえ			ごま, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	26.3 g
25水	みそ汁	油揚げ, 赤みそ, 白みそ			大根, 玉ねぎ, 小松菜	2.3 g
	チリビーンズドッグ	豚ひき肉, 大豆, チーズ		パン, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん	712 kcal
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, レモン汁	32.2 g
26木	豆乳スープ	鶏肉, 豆乳		油, じゃがいも, 米粉	にんじん, マッシュルーム, 玉ねぎ	29.3 g
	吹き寄せご飯	鶏肉, 大豆		米, もち米, むきぐり	ぶなしめじ, にんじん, 枝豆	725 kcal
	鮭の塩麹焼き	しろさけ				37.8 g
27金	お月見団子汁	鶏肉, 絹ごし豆腐		油, 白玉粉	にんじん, 大根, ねぎ, 小松菜, かぼちゃペースト	17.6 g
	ブルコギ丼	豚肉		米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま	玉ねぎ, もやし, にんじん, なら, りんご, しょうが, にんにく	739 kcal
	トックスープ	豚肉, わかめ		トック	玉ねぎ, にんじん, もやし, ねぎ	28.8 g
30月	梨				なし	20.8 g
	ご飯			米, 麦		757 kcal
	キムムッチ	焼きのり		油, 砂糖, ごま	にんにく	30.3 g
31火	肉じゃが	豚肉, 高野豆腐, うずら卵		油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	21.6 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	2.3 g
	ツナのカレーピラフ	ツナ		米, 麦, 油	玉ねぎ, にんじん, コーン缶, マッシュルーム, ピーマン	801 kcal
31火	ミートボールスープ	豚ひき肉, 鶏ひき肉		でんぷん, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, パセリ	28.0 g
	かぼちゃプリン	牛乳, 生クリーム, 寒天		砂糖	かぼちゃペースト	27.7 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	750 kcal
31.1 g	31.2 g
23.1 g	26.0 g
2.5 g	2.7 g