



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	火	○	ペネポロネーゼ オニオンドレッシングサラダ とうふのブラウニー	ぶたにく だいず こなチーズ とうふ	あぶら さとう ごま パター こむぎこ マカロニ くり	たまねぎ にんじん きゅうり パセリ キャベツ コーンかん マッシュルームかん	708	25.7	2.5	
2	水	○	あぶらふどん のりあえ さわにわん	とりにく たまご のり ぶたにく	こめ さとう くるまふ あぶら むぎ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ごぼう えのきたけ だいこん	618	25.8	2.8	
3	木	○	せつぶんごはん ちくわのいそべあげ おひたし いわしのつみれじる	あぶらあげ だいず いわし ちくわ あおのり たまご	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい もやし こまつな だいこん ねぎ しょうが	610	24.2	2.7	節分献立 
4	金	○	ごはん(せいてんのへきれき) さけのなんぶやき ごまドレッシングサラダ かきたまじる	さけ ひよこまめ とうふ たまご	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ こまつな	587	30.3	2.5	6-1 お祝い給食
7	月	○	キムチチャーハン ナムル まっくろくろすけ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう さつまいも パター ごまあぶら	にんじん はくさいのキムチづけ ねぎ ピーマン こまつな もやし	657	20.5	1.5	リクエスト給食
8	火	○	ガーリックフランス とりにくのブラウンシチュー こまったさんのサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム	フランスパン パター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ むらさきキャベツ キャベツ きゅうり	640	22.1	2.9	おはなし給食 「こまったさんのサラダ」
9	水	○	ごはん(かんだちまい) ぶりのこうみあまからやき キャベツとおかかのあえもの ぐだくさんみそじる	ぶり かつおぶし とうふ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにやく	にんにく ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん	600	26.9	2.3	6-3 お祝い給食
10	木	○	ごはん(コウノトリはぐくむおこめ) ジャンボあげぎょうざ もやしときゅうりのごまじょうゆ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たら えのきたけ もやし きゅうり たまねぎ にんじん ホールコーンかん パセリ	621	20.8	1.9	
11	金		<b>建国記念の日</b>							
14	月	○	エクレアパン キャロットソースサラダ やさしいスープ いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ミルクパン チョコレート さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーンかん にんじん いちご	693	27.5	2.3	
15	火	○	ごはん(かんだちまい) さかなのねぎみそがけ じゃことやさしいあえもの ごじる	たら ちりめんじゃこ とうにゅう だいず	こめ さとう でんぶん サラダあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり ホールコーンかん たまねぎ にんじん だいこん	595	22.5	2.4	6-2, 6-5 お祝い給食
16	水	○	チキンライス コロコロポテトのハニーサラダ あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	こめ むぎ パター サラダあぶら じゃがいも はちみつ でんぶん	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり こまつな コーンかん ねぎ	592	19.3	3.2	
17	木	○	ごはん(ゆきわかまる) ししゃものさざれやき もやしあえ どんがらじる	ししゃも たら とうふ	こめ マヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら ごま	もやし にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ	611	26.6	2.6	郷土料理給食 ～山形県～
18	金	○	ターメリックライス チリコンカン コールスローサラダ セレクトゼリー (みかんゼリー、ぶどうゼリー)	ぶたにく だいず ひよこまめ こなチーズ かんでん	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん レモン みかんジュース みかんかん ぶどうジュース ぶどうかん	みかんゼリー 648	21.4	1.8	
							ぶどうゼリー 652	21.1		
21	月	○	たいめし ちくぜんに えのきスープ	まだい のり とりにく こうやどうふ	こめ サラダあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	607	27.5	2.3	
22	火	○	ごはん(かんだちまい) とうふとえびのうまに はるさめサラダ	ぶたにく えび とうふ ハム ほたて	こめ サラダあぶら ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが ほししいたけ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ エリンギ もやし ぼんのうねぎ	616	31.1	2.5	
23	水		<b>天皇誕生日</b>							
24	木	○	ツナごぼうサンド ミネストローネ コーンサラダ	ツナ ベーコン いんげんまめ	コッペパン サラダあぶら さとう マヨネーズ マカロニ	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく セロリ トマトかん キャベツ きゅうり ホールコーンかん	628	22.6	2.9	
25	金	○	ちゅうかふうまぜごはん ビーンズポテト わかめスープ みかん	ぶたにく だいず あおのり とうふ わかめ	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ みかん	631	18.8	2.5	
28	月	○	あしたばパン フィッシュアンドチップス スコッチロブス レモンドレッシングサラダ	ホキ とりにく ベーコン ツナ たまご	あしたばパン あぶら むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん セロリ ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	657	22.2	2.5	世界の味めぐり給食 ～イギリス～

- \* 献立は都合により変更する場合があります。
- \* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。  
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。
- \* くだものは変更することがあります。

☆卒業学年(そつぎょうがくねん)のお祝(いわ)い給食(きゅうしょく)について☆  
お祝(いわ)い(きゅうしょく)は卒業学年(そつぎょうがくねん)のみ、1クラスずつ各教室(かくきょうしつ)で行(おこな)います。メニューは、ふつうの給食(きゅうしょく)に、特別(とくべつ)メニューがいくつかつきます。楽(たの)しみにしてくださいね。