



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
1 (木)	パン 牛乳 ピーマンチュー フレンチサラダ 角チーズ	コッペパン じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り 生クリーム 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト グリンピース冷凍 フ ロココリヤ キャベツ ホールコー ン冷凍	赤ワイン ローリエ デミグラス ソース ケチャップ ビューレー ウスターソース 食塩 こしょう白 水 フレンチドレッシング	735 34.7
2 (金)	<節分にちなんで> いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 油揚げのみそ汁 節分豆	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃ がいも	いわし開き 牛乳 刻み昆布 しらす 干し小 油揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ 節分豆	しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 酢 煮 干し(だし)	767 31
5 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 さつま汁	精白米 ごま油 上白糖 つきこ んにゃく さつままいも	牛乳 さば だいず ひじき さつま揚 げ 若鶏肉ももきざみ 中みそ 赤 みそ	れんこん にんじん 冷凍さやい んげん だいこん ねぎ	食塩 しょうゆ 酒 みりん 煮 干し(だし) 水	760 34.3
6 (火)	<地産産物を使って(白菜)> 玄米入りごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ はるみ	アルファ一化玄米 精白米 こ んにゃく ごま油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 厚揚げ 赤 みそ 糸がつお	だいこん はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが れんこん こ まつな ねり梅 はるみ	しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 水	681 25.8
7 (水)	和風カレーうどん 牛乳 もやしのからしあえ ポンカン	学校給食用うどん じゃがいも 上 白糖	牛肉スライス 油揚げ 牛乳	にんにく しょうが にんじん た まねぎ 白ねぎ りょくとうもやし こ まつな ぼんかん	食塩 こしょう白 ケチャップ カ レールウ 削りぶし(だし) だし 昆布 しょうゆ みりん 水 酢 洋 からし粉	722 28.7
8 (木)	パン 牛乳 ホキと大豆のチリソースあえ 海藻サラダ はくさいスープ	コッペパン でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 ホキ角切り 大豆水煮 海藻 ミックス まぐろ水煮 ベーコン	にんにく しょうが キャベツ に んじん たまねぎ はくさい パセリ	ケチャップ しょうゆ トウバン ジャン 酒 水 酢 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	681 33.2
9 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き はりはりあえ えのきたけのすまし汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 しらす干 し小 刻み昆布 豆腐 塩蔵わかめ	切干しだいこん にんじん こ まつな しょうが たまねぎ えのきた け ねぎ	酒 しょうゆ 酢 食塩 だし昆 布 削りぶし(だし) 水	677 29.4
13 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 大根のナムル 韓国のり	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合鴨入りボール 豚肉もも 厚 揚げ 中みそ 韓式味付のり	にんじん はくさい えのきたけ は くさい キムチ にら にんにく だ いこん ほうれんそう 白ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 酢	681 28.8
14 (水)	<地産地消給食> げたまし 牛乳 くきわかめの酢の物 はっさく	精白米 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	げたミンチ 若鶏肉むねミンチ 油揚 げ 牛乳 塩蔵くきわかめ しらす干 し小	ごぼう にんじん しょうが 根みつ ば こまつな りょくとうもやし は っさく	酒 しょうゆ みりん 煮干し(だ し) 水 酢	665 28.8
15 (木)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 はるさめサラダ ブルー	コッペパン 上白糖 でん粉 ご ま油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉もも ロースハム干 切り	しょうが にんじん たまねぎ た けのこゆで 乾しいたけスライス チ ンゲンサイ こまつな ホールコー ン冷凍 ブルー	しょうゆ 酒 酢	742 36.5
16 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 豆腐のすまし汁	精白米 小麦粉 パン粉 油 上白 糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 赤みそ 豆 腐 塩蔵わかめ	しょうが キャベツ こまつな に んじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こしょう白 水 酒 みりん しょう ゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆 布	817 30.9
19 (月)	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き はくさいのおひたし 春菊のみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 糸がつお 豆腐 中 みそ 赤みそ	ゆず果汁 はくさい ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ しゅんぎく	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だ し) 水	647 31.7
20 (火)	<季節の料理> ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 切干大根とひじきのあえ物 わかめふりかけ	精白米 洗いさといも こんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水 煮 赤みそ ひじき しらす干し小 わ かめふりかけ	にんじん だいこん しょうが 切 干しだいこん こまつな	しょうゆ みりん だし昆布 水 酢	693 28.6
21 (水)	ベーコンときのこのスパゲティ 牛乳 ピーンズサラダ チョコ餅(手作り)	ソフトめん オリーブ油 でん粉 上 白糖 サラダ油 白玉粉 米粉	ベーコン もみり 牛乳 ミックス ビーンズ 豆腐 調製豆乳	にんにく たまねぎ にんじん し めじ えのきたけ マッシュルームレ トルト ねぎ キャベツ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ チ キンブイヨン スープストック 水 フレンチドレッシング ココア ベー キングパウダー	843 31.6
22 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー(乳なし) ミルメーク	コッペパン 上白糖 でん粉 じゃ がいも 米粉	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	しょうが キャベツ たまねぎ に んじん セロリー しめじ パセリ	こしょう白 しょうゆ みりん 水 チキンブイヨン スープストック 食 塩 ミルメーク	792 36.2
26 (月)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 中華のあえ物 ひじきのり佃煮	精白米 上白糖 ごま油 マロニー	牛乳 豚肉もも 厚揚げ ロースハム 干切り ひじきのり佃煮	にんにく しょうが だいこん に んじん 冷凍さやいんげん りょく とうもやし チンゲンサイ	しょうゆ オイスターソース 一味 水 酢	666 27.4
27 (火)	<リクエスト給食(箭田小)> ピビンバ 牛乳 わかめスープ プリン(卵・乳・大豆不使用)	精白米 ごま油 上白糖 プリン	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん チンゲンサイ りょく とうもやし しょうが にんにく た まねぎ ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 食塩 こしょう白 チ キンブイヨン 水	705 29.8
28 (水)	ひじきごはん 牛乳 小松菜のおかかあえ 豚汁	精白米 上白糖 つきこんにゃく 洗いさといも	若鶏肉むねきざみ ひじき 油揚 げ 牛乳 糸がつお 豚肉もも 赤み そ 中みそ	にんじん グリンピース冷凍 こ まつな キャベツ ごぼう だい こん ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 煮干し(だ し) 水	624 27.6
29 (木)	胚芽パン 牛乳 豚肉のロペールソースかけ 粉ふきいも コーンスープ	胚芽パン でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベー コン 豆腐	たまねぎ マッシュルームレトル ト にんじん ホールコーン冷凍 パ セリ	こしょう白 ケチャップ しょう ゆ 洋からし粉 赤ワイン 食塩 チ キンブイヨン 水	877 38.2