



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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	
1 (木)	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	コッペパン ジャがいも 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り 生クリーム	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 プロッコリー 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 ピューレー ウスターソース 食塩 こしょう 水 フレンチドレッシング	566 26.9
2 (金)	<節分にちひんで> 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 ジャがいも	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)	665 28.5
5 (月)	ごはん 牛乳 さまの塩焼き 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	644 29.5
6 (火)	<地場産物を使って(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	579 22.4
7 (水)	和風カレーうどん 牛乳 もやしのからしあえ ボンカン	学校給食用うどん ジャがいも 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	588 24.2
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	562 27.9
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	576 25.8
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 なら 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	581 25.1
14 (水)	<地産地消給食> げためし 牛乳 くわわかめの酢の物 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 塩蔵くわわかめ 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	569 25
15 (木)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 はるさめサラダ	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	しょうゆ 酒 酢	578 30.3
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	688 26.8
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 しゆんぎく	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	549 27.6
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	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	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	581 24.5
21 (水)	ベーコンときのこのスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ 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 もみのり 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	678 26.1
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 ジャがいも 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	662 30.8
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	564 23.8
27 (火)	<リクエスト給食(薪田小)> 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	612 26.5
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	525 23.8
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 ジャがいも	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	719 31.9