



日	曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal)	
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (主にたんぱく質や無機質)	エネルギーになる (主に炭水化物や脂質)	体の調子を整える (主にビタミン)		
1	月	ごはん 		大根と豚肉の煮込み ぼんかん ★鮭の明太マヨチーズ焼き ほうれん草の磯の香和え	牛乳 豚肉 さつまあげ さけ 明太子 のり チーズ かつお節	ごはん 砂糖 マヨネーズ	しょうが 大根 にんじん こんにやく 長ねぎ いんげん ほうれん草 もやし ぼんかん	840 38.8	
2	火	《節分メニュー》 ごはん 		いわしの南蛮漬け 切り干し大根の炒り煮 みそけんちん	牛乳 いわしのでん粉付き ちくわ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 厚けずり	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 里芋	長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 にんじん いんげん 大根 ごぼう	811 31.1	
3	水	食パン いちごジャム 		チキンの香味焼き ミネストローネ ツナとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ひじき	食パン いちごジャム パン粉 オリーブ油 マカロニ ごま 油 砂糖 ジャガ芋	にんにく パセリ セロリ キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	801 32.6	
4	木	豚キムチ丼 		じゃが芋と厚揚げのみそ汁 海藻サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 厚けずり 海藻	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 白菜キムチ にんじん にら 小松菜 きゅうり キャベツ	799 30.0	
5	金	きつねうどん 		青のりポテト 野菜炒め	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 厚けずり 青のり ベーコン	地粉うどん 砂糖 片栗粉 フレンチポテト 油	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しいたけ チンゲン菜 エリンギ キャベツ コーン	809 27.7	
8	月	ごはん 		肉じゃが ひじき入り厚焼き玉子 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 さつまあげ ひじき入り玉子 かまぼこ	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん いんげん 大根 キャベツ ほうれん草	819 30.0	
9	火	★鮭チャーハン 		春巻き わかめスープ ごぼうサラダ	牛乳 卵 さけ なると うずらたまご わかめ ツナ	ごはん 油 ごま油 春巻き	長ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう きゅうり コーン	824 29.9	
10	水	フルーツ クリームサンド 		わんたんスープ 焼きウィンナー ほうれん草とチーズのソティ	牛乳 クリーミーパウダー 豚肉 ウィンナー チーズ ハム	コッパン パナナ わんたん 油	黄桃 パイン みかん もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	787 30.1	
12	金	ごまみそラーメン 		チョコパンケーキ かみかみ和え	牛乳 豚肉 卵 するめ みそ ハム	ホット中華めん 油 ごま ごま油 ホットケーキミックス チョコレート パナナ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ コーン 大根 きゅうり にんじん	876 36.6	
15	月	ごはん 		キャベツメンチカツ 糸こんにゃくとしめじのピリ辛炒め 野菜椀	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 厚けずり	ごはん キャベツメンチ ごま油 砂糖 ジャガ芋 油	こんにやく しめじ いんげん 大根 長ねぎ にんじん ごぼうこんにやく 小松菜	779 23.6	
16	火	ごはん 		四川風マーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	牛乳 豚肉 えびしゅうまい ハム 豆腐	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ラー油	にんじん 玉ねぎ たけのこ にら にんにく しょうが 長ねぎ もやし ほうれん草	796 31.7	
17	水	きなこ揚げパン 		ポトフ ブロッコリーサラダ	牛乳 きな粉 ウィンナー ハム	コッパン 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー コーン きゅうり レモン	838 28.6	
18	木	★豚ごぼうごはん 		子持ちししゃもフライ からし和え なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 厚けずり 厚揚げ 子持ちししゃも みそ	茶飯 砂糖 ごま油 じゃが芋	ごぼう にんじん しょうが 小松菜 もやし キャベツ なめこ 大根 長ねぎ	764 28.3	
19	金	五目うどん 		ちくわの石垣揚げ 温野菜(みそドレッシング)	牛乳 油揚げ なると 鶏肉 ちくわ 青のり みそ 厚けずり	地粉うどん 小麦粉 黒ごま 油 砂糖 ごま	にんじん 小松菜 しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	873 28.5	
22	月	ごはん 		さばのみぞれ煮 じゃことひじきの煮物 みそ汁	牛乳 さばのみぞれ煮 ひじき 凍り豆腐 鶏肉 じゃこ みそ 大豆 さつまあげ 厚揚げ 厚けずり	ごはん 油 砂糖	こんにやく にんじん いんげん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	798 31.0	
23	火	ハヤシライス 		大豆のカリカリ揚げ ハムのマリネ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ハム	ごはん ハヤシルー バター 片栗粉 油 砂糖 油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 赤パプリカ パセリ レモン	801 27.3	
24	水	パインパン 		マカロニのヒリヒリ煮 いかナゲット ブロッコリーとチーズのサラダ	牛乳 えび 鶏肉 チーズ いかナゲット	パインパン マカロニ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン	801 33.9	
25	木	ごはん 		和風おろしハンバーグ 小松菜とかまぼこの炒め煮 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ハンバーグ かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ 厚けずり ヨーグルト	ごはん 砂糖 ごま油 油 じゃが芋	大根 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	807 30.3	
26	金	ジャージャー麺 		ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ ハム みそ	ホット中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	820 29.1	
29	月	わかめごはん 		豚肉の香味揚げ 和風サラダ かき玉汁	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ かまぼこ 卵 豆腐 なると 厚けずり	わかめごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	780 32.3	
		毎月19日は「食育の日」			20回 (ごはん:12回、パン:4回、麺:4回)	2月平均栄養摂取量			811 30.6
						学校給食摂取基準			820 30.0

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。★印は新メニューです。