



日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1月	麦ごはん	○					米、麦		831 kcal
	魚の香味焼き		さば			にんにく、生姜、長葱		ごま油	
	もやしのびりびりソテー				ピーマン	もやし		米サラダ油	35.1 g
	坦々スープ		豚肉、豆腐味噌		小松菜	生姜、にんにく 長葱、白菜		米サラダ油 練りごま、ごま油	
2火	大豆ごはん	○	大豆 油揚げ	刻み昆布	人参		米、三温糖	米サラダ油	765 kcal
	野菜の炊き合わせ		鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう、葱	ごんにやく じゃがいも、砂糖	米サラダ油	
	いわしのつみれ汁		いわし、たら味噌		小松菜	生姜、長葱、白菜	煮粉		28.0 g
3水	麻婆焼きそば	○	豚肉、鶏肉 豆腐、味噌		人参	にんにく、生姜、葱 干し椎茸、長葱	中華糖、砂糖、煮粉	米サラダ油 ごま油	866 kcal
	パリパリサラダ				小松菜、人参	キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油	
	くだもの					はるか(柑橘)の予定			32.8 g
4木	★きなこ揚げパン★	○	きなこ				マーガリンパン 砂糖	米白絞油	786 kcal
	大根と豚肉のスープ		豚肉		人参、みずな	生姜、大根、しめじ			
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ、もやし、玉葱 きゅうり、ホールコーン		米サラダ油	31.8 g
5金	麦ごはん	○					米、麦		837 kcal
	手作りなめだけ					えのきたけ			
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、豚肉 高野豆腐		小松菜 人参	玉葱	じゃがいも、砂糖 煮粉	米サラダ油	30.6 g
	五目豆		大豆、さつまいも 油揚げ	ひじき	人参		砂糖	米サラダ油	
8月	和牛肉のビーフシチュー	○	牛肉	粉チーズ	ホールトマト(缶) トマトピューレ	にんにく、玉葱 マッシュルーム	米 小麦粉、三温糖	バター 米サラダ油	842 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス わかめ		キャベツ、きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					ネーブルの予定			28.2 g
9火	わかめごはん	○		炊き込みわかめ			米	ごま	803 kcal
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも			生姜	煮粉	米白絞油	
	もやしと小松菜のごま酢				小松菜、人参	もやし	砂糖	白ごま	25.6 g
	味噌汁		味噌		小松菜	玉葱、長葱	じゃがいも		
10水	中華丼	○	豚肉、えび うずらの卵		人参	葱、玉葱、キャベツ 干し椎茸、グリーンピース	米、麦、三温糖 煮粉	米サラダ油	780 kcal
	パンサンスウ				人参	もやし、きゅうり	香葱、砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ		豚肉		青梗菜	生姜、長葱	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	27.4 g
12金	ビスキュイパン	○	卵				黒砂糖パン、砂糖 アーモンド、小麦粉	バター	779 kcal
	ボトフ		豚肉、ベーコン		人参、かぶ パセリ	玉葱、キャベツ かぶ、セロリ	じゃがいも		
	スティックサラダ				人参	大根、きゅうり、玉葱		米サラダ油	25.7 g
15月	♡♡給食室からみなさんへ バレンタインメニュー♡♡								868 kcal
	スパゲティきのこソース	○	豚肉		人参	にんにく、生姜、玉葱、マッシュ ルーム、しめじ、えのきたけ	スパゲティ、砂糖 小麦粉	米サラダ油	
	フレンチサラダ				小松菜	キャベツ、ホールコーン 玉葱、もやし	三温糖	米サラダ油	29.8 g
	チョコマフィン		卵、豆乳				小麦粉、砂糖	バター チョコチップ	

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16火	おろし豚丼	○	豚肉		にら	生姜、にんにく 玉葱、大根	米、麦、砂糖、煮粉 糸こんにゃく	米サラダ油	810 kcal
	味噌汁		油揚げ 味噌		かぶ菜	かぶ、えのきたけ			
	くだもの					りんごの予定			29.5 g
17水	麦ごはん	○					米、麦		805 kcal
	★ジャンボぎょうざ★		豚肉		にら	にんにく、生姜 長葱、キャベツ	ぎょうざの皮 煮粉、小麦粉	ごま油 米白絞油	
	もやしのナムル				人参 小松菜	もやし、にんにく 長葱	砂糖	ごま油	25.6 g
	コーンと卵のスープ		卵		ほうれん草	生姜、クリームコーン	煮粉	ごま油	
18木	ココアパン	○					ココアパン		802 kcal
	鮭とほうれん草のグラタン		鮭	牛乳 生クリーム	ほうれん草 パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉 パン粉	米サラダ油 バター	
	ABCスープ			ベーコン	人参 小松菜	玉葱、キャベツ、しめじ	ABCマカロニ		29.3 g
19金	3年生応援メニュー 受験は団体戦！みんなでカツを食べて勝つ！								844 kcal
	タレカツ丼	○	鶏肉			生姜	米、麦、小麦粉 パン粉、さらめ	米白絞油	
	味噌汁		油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉葱、キャベツ、長葱			29.0 g
	くだもの					いよかんの予定			
22月	ツナコーントースト	○	ツナ			玉葱、ホールコーン	食パン	卵不使用 マヨネーズ	789 kcal
	パンネと野菜のソテー				人参、ピーマン	もやし	パンネ	米サラダ油	
	ミネストローネ		ベーコン 豚肉、大豆		人参 ホールトマト(缶)	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	米サラダ油	29.6 g
24水	麦ごはん	○					米、麦		762 kcal
	魚のごま味噌かけ		ホキ、味噌			生姜	煮粉、砂糖	米白絞油 白ごま	
	野菜のいそあえ			きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖		29.4 g
	かきたま汁		卵	わかめ		玉葱、長葱、えのきたけ	煮粉		
25木	チキンカレーライス	○	鶏肉		人参	にんにく、生姜 セロリ、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	バター 米サラダ油	887 kcal
	苳わかめサラダ			苳わかめ		大根、キャベツ きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	くだもの					ほんかんの予定			27.2 g
26金	味噌ラーメン	○	豚肉、味噌		人参、にら	にんにく、生姜、長葱 もやし、ホールコーン	中華糖、煮粉	米サラダ油 ごま油	787 kcal
	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		
	★フルーツポンチ★					黄桃(缶)、パイナップル (缶)、みかん(缶)、レモン	砂糖 炭酸飲料		27.2 g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。
～3年生のリクエスト給食には、★が付いています～