



日 曜	献立名			ちやう肉、膏や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	kcal	たんぱく質	
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品			
2月	いりこ菜めし		たまごスープ カレーコロッケ ひじききんぴら	牛乳 鶏肉 たまご さつまあげ ひじき しらす	にんじん キャベツ ほうれん草 コーン キャベツ れんこん こんにゃく 大根菜	米 ごま油 小麦粉 パン粉 油 さとう ジャガイモ	614	22.3	
3火	しゃくし菜ごはん		あじの揚げ煮 ごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 あじ みそ	にんじん しゃくし菜漬け 小松菜 白菜 ぶどう	米 油 ごま油 でんぶん さとう ごま	612	24.1	
4水	コッペパンスライス		ソース焼きそば ポイルウィンナーのケチャップ和え きゅうりとレタスのサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり コーン	パン 焼きそばめん 油 さとう 中華ドレッシング	601	24.8	
5木	麦ごはん		ハヤシシチュー かみかみあえ チーズ(3こ)	牛乳 豚肉 鶏肉 するめいか チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー なす ｺﾝｺ トマト 大根 きゅうり	米 ジャガイモ 油 小麦粉 ごま油 さとう ごま	610	25.5	
6金	ごはん		なめこのみそ汁 チキンチキンごぼう 磯か和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 のり	にんじん なめこ 長ねぎ ごぼう えだまめ もやし ほうれん草 キャベツ	米 片栗粉 油 さとう	608	26.4	
9月	チキンライス		オムライス用たまご焼き バックケチャップ ブロッコリーツナサラダ サイダーゼリーポンチ	牛乳 鶏肉 たまご ツナ	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン ぶどう みかん レモン	米 油 オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ サイダー	612	24.3	
10火	ごはん ふりかけ(のりごま)		豚汁 鮭のパン粉マヨネーズ焼き おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さけ カツオブシ のり	にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 小松菜 キャベツ	米 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	595	26.6	
11水	ココア揚げパン (コッペパン)		春雨スープ 肉団子(3こ) ミックスポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ コーン えだまめ	パン 油 ミルクココア 春雨 ごま油 パン粉 ジャガイモ マーガリン	606	23.0	
12木	ごはん		マーボー豆腐 焼き餃子(2こ) ナムルサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 炒り卵 ｺﾝｺｺ もやし 小松菜 キャベツ	米 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 さとう	641	27.0	
13金	地粉うどん		しめじうどん汁 竹輪の磯辺揚げ(2本) ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ちくわ あおのり	にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	うどん 油 小麦粉 さとう ごまドレッシング	626	26.2	
16月	ごはん		大根のみそ汁 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ ショウガ きゅうり	米 さとう 油 片栗粉 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	602	24.9	
17火	キムタクご飯		たらフライ いりたまご和え 豆乳プリン	牛乳 豚肉 たら たまご 豆乳	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ たくあん チンゲンサイ もやし	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	618	24.0	
18水	バターロール		かぼちゃの豆乳スープ チキンソテー・オニオンソース カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ ｺﾝｺｺ レタス キャベツ コーン パプリカ	パン 片栗粉 油 オリーブ油 さとう イタリアンドレッシング	616	24.6	
19木	学総体のため給食なし								
20金	学総体のため給食なし								
23月	麦ごはん		チキンカレー チーズオムレツ 福神漬け和え	牛乳 鶏肉 たまご チーズ	にんじん 玉ねぎ ｺﾝｺｺ 福神漬け キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ 油 小麦粉 さとう	643	26.3	
24火	ひじきご飯		鯖の立田揚げ 変わりお浸し シークワーサーゼリー	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ さば ハム カツオブシ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ コーン 小松菜 シークワーサー	米 さとう 油 でんぶん ごま	612	24.8	
25水	食パン いちごジャム		コンソメトマトスープ キャベツメンチカツ ブロッコリーとマカロニのサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ ｺﾝｺ ブロッコリー コーン いちご	パン 油 オリーブ油 ジャム 小麦粉 パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	603	23.7	
26木	わかめごはん		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 コーン焼売(2こ) からし和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ いんげん ｼﾞｮｶﾞ コーン キャベツ 小松菜 もやし	米 ジャガイモ さとう 油 片栗粉 小麦粉	617	24.9	
27金	中華めん		ちゃんぽんめん汁 きな粉団子(5こ) 春雨サラダ	牛乳 豚肉 あさり かまぼこ きなこ ハム	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ｺﾝｺｺ きゅうり	ちゅうかめん 油 ごま油 白玉だんご さとう 春雨 ごま	633	26.8	
30月	ごはん		なすのみそ汁 鶏むね肉の唐揚げ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん なす 玉ねぎ ショウガ 切り干し大根 いんげん こんにゃく	米 片栗粉 油 さとう	620	28.9	
							754	34.4	

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。