

日曜	献立名	ち血や肉、ほ骨や歯に		からだの調子を	ねつ、ちから	たんぱく質	kcal	g
		なる食品		ととのえる食品	なる食品			
2月	ふりかききゆうぎょうび 振替休業日のため、給食なし							
3火	ごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ホキ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ えのき こんにやく きりほしだいこん いんげん	米 あぶら こむぎこ パンこ さとう	633	24.3
4水	こどもパンスイラス	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ハム あじ だいず	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんにく みかん缶 バイン缶 とうとう缶	パン スパゲッティ オリーブゆ ホイップクリーム こむぎこ パンこ	635	24.0
5木	さけわかめごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ぶたにく さけわかめ たまご	にんじん たまねぎ いんげん しらたき きゃべつ ブロッコリー	米 じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	629	26.8
6金	しゃくしなチャーハン	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ぶたにく とりにく ハム とうにゅう	にんじん しゃくしな けいしな つけもやし きゅうり ながねぎ	米 こむぎこ あぶら でんぶん	610	24.2
10火	ごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ トマト セロリー ニンニク レタス きゃべつ パプリカ フルーベリー	米 こむぎこ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	667	24.6
11水	しょくパン	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ ショウガ きゃべつ コーン	パン わんたん ごまあぶら パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ コードレッシング	653	24.2
12木	ごはん ぶりかけ	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さば のり みそ カツオブシ	にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう きゃべつ こまつな	米 ごまあぶら あぶら さとう	631	27.5
13金	じごなうどん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ のり じゃこ	にんじん たまねぎ ながねぎ ショウガ はくさい ほうれんそう もやし	米 じごなうどん こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	642	23.5
16月	ごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ぶたにく とうふ ハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが ニンニク きゃべつ ニら	米 かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめこ ごま	647	26.6
17火	くりごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 にくだんご あぶらあげ さんま ささみ カツオブシ	にんじん たまねぎ みずな ショウガ だいこん こまつな もやし	米 くり ごま さとう あぶら	608	25.5
18水	三田川ハロウエスト給食 スクールメロンパン	牛乳	主菜・副菜	牛乳 たまご とりにく ツナ	にんじん はくさい ほうれんそう ニンニク ショウガ たまねぎ ブロッコリー きゃべつ コーン ぶどう	パン ごまあぶら あぶら さとう わふうドレッシング	629	28.8
19木	ごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく マカロニサラダ	にんじん なす ながねぎ しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり	米 さとう かたくりこ ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ	601	25.3
20金	むぎごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ コーン えだまめ	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら フレンチドレッシング コードレッシング	651	26.0
23月	ごはん ぶりかけ	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく あさり ぶたにく チーズ たまご ベーコン のり	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー パセリ トマト ほうれんそう コーン	米 オリーブゆ パンこ さとう あぶら	625	24.4
24火	わかめごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ぶたにく なまあげ ちくわ ツナ わかめ	にんじん だいこん ショウガ こんにやく ごぼう きゃべつ みかん	米 あぶら さとう ごまドレッシング	632	25.0
25水	ツイストパン	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ベーコン とうにゅう さけ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ほうれんそう パセリ しょうが レタス きゃべつ アスパラ	パン オリーブゆ かたくりこ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう	638	27.9
26木	ひじきごはん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき みそ	にんじん えだまめ はくさい こまつな リンゴ	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう	621	22.6
27金	ちゅうかめん	牛乳	主菜・副菜	牛乳 ぶたにく いか とうすらのたまご とうにゅう ハム	にんじん はくさい たけのこ きくらげ しょうが ほうれんそう もやし	米 ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ケーキ入り くりくろざとう	650	27.8
30月	ごはん あじつけのり	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とうふ みそ ほき ささみ カツオブシ のり	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ きゅうり こまつな	米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	605	24.0
31火	ハロウィーンメニュー ミックスピラフ	牛乳	主菜・副菜	牛乳 とりにく ウィンナー ぶたにく ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ トマト	米 オリーブゆ さとう イタリアンドレッシング	601	24.2



\*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。