

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	豚肉と野菜のあんかけ丼 あさりのカリッとサラダ フルーツみつまめ	○	飲用牛乳、豚肉、あさり、えんどう豆、粉寒天	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、小麦粉、白ごま、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、たけのこ、にんじん、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、みかん缶、パイナップル、黄桃缶	552 kcal 20.3 g 14.4 g 1.7 g
3火	麦ごはん いりこアーモンド 豚すき にら玉汁	○	飲用牛乳、かえり煮干し、豚肉、焼き豆腐、かつお削り節、鶏こま、たまご	精白米、押麦、油、アーモンド、三温糖、白ごま、しらたき、車麩、じゃがいも、でん粉	にんじん、生しいたけ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、玉葱、にら	635 kcal 30.7 g 21.3 g 3.2 g
4水	ピザトースト ハニーサラダ 冬野菜の真だくさんスープ オレンジ	○	飲用牛乳、ベーコン(乳卵無)、ピザチーズ、豚肉、ウィンナー(乳卵無)	食パン、油、マーガリン(乳無)、じゃがいも、はちみつ	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、だいこん、はくさい、こまつな、オレンジ	546 kcal 21.5 g 26.7 g 3.0 g
5木	ひじきごはん さばの辛味噌焼き 小松菜とちくわの和えもの 豚汁	○	飲用牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、さば、焼き竹輪(卵無)、おかか、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、こんにやく、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	558 kcal 29.7 g 21.8 g 2.7 g
6金	ほうとう イカの生姜焼き じゃこ入りわかめサラダ かりんとポテト	○	飲用牛乳、豚肉、油揚げ、赤みそ、イカ、わかめ、ちりめんじゃこ	冷凍ほうとう、油、ごま油、三温糖、さつまいも、中ざら糖、アーモンド	にんじん、だいこん、かぼちゃ、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	586 kcal 28.7 g 19.2 g 3.0 g
9月	とりごぼろごはん 厚焼きたまご ごま和え 冬野菜のみそ汁	○	飲用牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、白すりごま、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、キャベツ、もやし、かぶ、はくさい、ねぎ	599 kcal 29.1 g 21.2 g 3.0 g
10火	コーン茶飯 おでん やさいとしらすのポン酢あえ みかん	○	飲用牛乳、結びこんぶ、うずら卵、揚げボール(卵無)、がんもどき、さつま揚げ(卵無)、焼き竹輪(卵無)、わかめ、しらす干し	精白米、粒麦、じゃがいも、こんにやく、竹輪ふ、さとう、白ごま	コーン、にんじん、だいこん、もやし、キャベツ、こまつな、レモン、みかん	537 kcal 22.0 g 14.4 g 2.7 g
11水	えびクリームライス ひよこ豆サラダ りんご寒天ポンチ	○	飲用牛乳、鶏肉、えび、はたて、白インゲン豆、牛乳、生クリーム、ツナ、ひよこめ、粉寒天	バター、精白米、粒麦、油、小麦粉、さとう	にんじん、玉葱、えのきたけ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんごジュース、りんご	632 kcal 26.1 g 20.4 g 1.9 g
12木	ごはん おかかふりかけ 揚げだし豆腐の肉みそかけ 磯香和え のっぺい汁	○	飲用牛乳、おかか、あおのり、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、豆みそ、きざみのり、鶏肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、さとう、でん粉、小麦粉、油、三温糖、こんにやく、さといも	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん	565 kcal 23.9 g 19.2 g 2.0 g
13金	小松菜のピスキューパン ポークピーンズ カラフルサラダ	○	飲用牛乳、たまご、豚肉、大豆	丸パン、マーガリン(乳無)、さとう、小麦粉、油、アーモンド粉、じゃがいも、三温糖、アーモンド	こまつな、セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、赤パプリカ	616 kcal 25.0 g 28.0 g 1.9 g
16月	高菜ごはん 小あじのから揚げ あおのりポテト 太平燕 みはや	○	飲用牛乳、豚肉、まめあじ、あおのり、イカ、えび	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、油、じゃがいも、緑豆はるさめ	たかな漬、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、はくさい、みはや	561 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g
17火	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 春雨サラダ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、豚レバー	油、蒸し中華めん、白ごま、ごま油、でん粉、油、三温糖、餃子の皮(乳卵無)、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、こまつな、キャベツ、にら、きゅうり	609 kcal 24.2 g 26.8 g 2.1 g
セレクト給食 AセットかBセットどちらかを選びます。どちらを選んだか忘れずにしましょう。 牛乳、ごはん、かわりきんぴら、大根のみそ汁は共通のメニューです。						
18水	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ かわりきんぴら 大根のみそ汁 ぶどう寒天ゼリー	A	飲用牛乳、鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、大豆、わかめ、粉寒天	精白米、粒麦、さとう、油、つきこんにやく、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱、レモン、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、ぶどうジュース、ナタデココ	613 kcal 24.4 g 20.9 g 2.1 g
	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き かわりきんぴら 大根のみそ汁 オレンジ寒天ゼリー	B	飲用牛乳、鶏もも肉、赤みそ、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、大豆、わかめ、粉寒天	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、つきこんにやく、ごま油、じゃがいも、白ごま、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、オレンジジュース、ナタデココ	634 kcal 26.3 g 22.4 g 2.1 g
19木	カレーナンドッグ 海藻サラダ 小松菜と卵のスープ パナナ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、フランクフルト(乳卵無)、ピザチーズ、わかめ、木綿豆腐、たまご	冷凍ナン(乳卵無)、油、パン粉(乳卵無)、油、三温糖、ごま油、白ごま、でん粉	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、こまつな、パナナ	603 kcal 26.5 g 30.2 g 3.7 g
20金	ごまごはん さわらのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 りんご	○	飲用牛乳、さわら、赤みそ、豚肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、油、こんにやく、じゃがいも	ゆず、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、りんご	555 kcal 23.7 g 15.4 g 1.9 g
23月	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおかか和え なめこ汁 みかん	○	飲用牛乳、ぶり、おかか、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、じゃがいも	しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、なめこ、みかん	562 kcal 26.9 g 18.1 g 2.0 g
24火	小松菜とコーンのピラフ フライドチキン ミネストローネスープ ココアケーキ	ジュア	ジュア、鶏肉、豚肉、牛乳、豆乳	油、マーガリン(乳無)、精白米、小麦粉、コーンスターチ、油、三温糖、じゃがいも、マカロニ(乳卵無)、さとう、粉糖	にんじん、玉葱、コーン、こまつな、にんにく、トマト缶詰、キャベツ、パセリ	633 kcal 18.7 g 21.2 g 2.3 g