

日	主食	牛乳	おかず	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
9 金	七草うどん	○	ぶりの照り焼き 五色なます 白玉しるこ 正月料理	鶏肉、かまぼこ、油揚げ 牛乳、ぶり、ハム、小豆 豆腐	冷凍うどん、三温糖、でん粉 こんにゃく、ごま油、白玉粉	だいこん、にんじん、干し椎茸 かぶ、ねぎ、こまつな、せり しょうが、きゅうり	761 kcal 41.1 g
13 火	ターメリックライス クリームソース	○	こまつなサラダ チキンのトマトスープ	鶏肉、牛乳、豆乳、粉チーズ 生クリーム、ツナ ベーコン	精白米、粒麦、バター サラダ油、米粉、さとう じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、にんじん ホールコーン、こまつな キャベツ、にんにく、セロリ だいこん、ホールトマト	789 kcal 29.1 g
14 水	肉豆腐丼	○	小松菜のしらす和え じゃがいもと油揚げの味噌汁	豚肉、焼き豆腐、牛乳 しらす干し、かつお節 油揚げ、ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油 しらす、車麴、三温糖 じゃがいも	玉葱、にんじん、はくさい 干し椎茸、しめじ、えのきだけ ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし だいこん、キャベツ	774 kcal 38.9 g
15 木	セサミトースト	○	タラのトマトシチュー いかとキャベツのフレンチサラダ りんご	牛乳、鶏肉、レンズまめ たら、イカ	食パン、三温糖、白こま ねりごま、マーガリン サラダ油、じゃがいも バター、小麦粉	セロリ、にんじん、玉葱 ホールトマト、キャベツ きゅうり、りんご	773 kcal 35.3 g
16 金	どんどろけ飯	○	鶏れんこんつくね 白菜のおかかあえ じゃぶ 鳥取県の 郷土料理	豆腐、牛乳、鶏肉、たまご かつお節、鶏肉、油揚げ 豆腐	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、白こま、パン粉 でん粉、こんにゃく、さとい も	ごぼう、干し椎茸、にんじん 玉葱、れんこん、しょうが きゅうり、はくさい、しいたけ ねぎ、こまつな	754 kcal 36.9 g
19 月	ハムとさつまいも のピラフ	○	★レバーとポテトのマリアソース 豆乳野菜スープ ネーブルオレンジ	ハム、牛乳、豚レバー ベーコン、鶏肉 豆乳、粉チーズ	精白米、粒麦、さつまいも バター、でん粉、米粉 じゃがいも、三温糖、サラダ 油	玉葱、しょうが、にんにく にんじん、しめじ、キャベツ かぼちゃ、こまつな、ネーブル	781 kcal 32.8 g
20 火	いなりごはん	○	わかさぎの磯辺揚げ 小松菜のごま和え けんちゃん汁	油揚げ、牛乳、わかさぎ あおのり、鶏肉 さつま揚げ、焼き竹輪 豆腐	精白米、粒麦、三温糖 小麦粉、白こま、ねりごま サラダ油、さといも こんにゃく、車麴	干し椎茸、にんじん、もやし さやえんどう、こまつな キャベツ、ホールコーン だいこん、まいたけ、ねぎ	727 kcal 33.1 g
21 水	海鮮中華丼	○	野菜のナムル 卵とわかめのスープ スイートスプリング	豚肉、かまぼこ、イカ むきエビ、牛乳、鶏肉 豆腐、たまご、ワカメ	精白米、粒麦、でん粉、ごま油 白こま、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん だけのこ、玉葱、もやし、はくさい にら、大豆もやし、きゅうり こまつな、スイートスプリング	752 kcal 39.3 g
22 木	ツナコーントースト	○	肉団子と白菜のシチュー ポテトドレッシングサラダ	ツナ、ビザチーズ、牛乳 豚肉、たまご、豆乳、 生クリーム、ハム	食パン、マヨネーズ サラダ油、パン粉、米粉 じゃがいも、三温糖 サラダ油	玉葱、ホールコーン、セロリ にんじん、はくさい、きゅうり マッシュルーム、キャベツ	733 kcal 30.4 g
23 金	麦ご飯	○	肉じゃがコロッケ 白菜のツナあえ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳、豚肉、白いんげん豆 ツナ、油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、じゃがいも、小麦粉 パン粉	玉葱、にんじん、はくさい きゅうり、だいこん、こまつな	771 kcal 29.0 g
26 月	大根めし	○	くじらの唐揚げ ふかし芋 すいとん りんご 学校給食週間 スタート！ むかしのお料理	油揚げ、牛乳、くじら肉 鶏肉	精白米、粒麦、でん粉、米粉 さつまいも、中力粉、ながい も	だいこん、にんじん にんにく、しょうが こまつな、ねぎ、干し椎茸 はくさい、りんご	763 kcal 34.5 g
27 火	★きな粉揚げパン	○	★焼肉サラダ ワンタンスープ ボンカン	きな粉、牛乳、豚肉 なると	コッペパン、さとう、サラダ 油 三温糖、ワンタンの皮、ごま 油	にんにく、もやし、きゅうり キャベツ、こまつな、にんじん 玉葱、干し椎茸、ねぎ、しょうが ぼんかん	725 kcal 32.4 g
28 水	深川めし	○	小松菜いり厚焼き卵 れんこんのごま和え 具だくさんみそ汁 東京の 郷土料理	油揚げ、あさり、牛乳 豚肉、たまご、ハム、鶏肉 生揚げ、ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、ねりごま、白こま さとう、じゃがいも	ごぼう、しょうが、玉葱、にんじん 干し椎茸、こまつな、れんこん もやし、ホールコーン はくさい、ねぎ	739 kcal 38.6 g
29 木	麦ごはん	○	このしろのみぞれかけ 小松菜のおひたし 白菜と油揚げの味噌汁 SDGs 給食	牛乳、このしろ、かつお節 油揚げ、ワカメ	精白米、粒麦、でん粉 サラダ油、さとう じゃがいも	だいこん、こまつな、キャベツ にんじん、もやし、ホールコーン はくさい、ねぎ	711 kcal 31.4 g
30 金	鶏飯（といめし）	○	浦上そばろ 具雑煮 はるか 長崎県の お料理	鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉 さつま揚げ、かまぼこ 豆腐	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、こんにゃく さといも、白玉粉	干し椎茸、ごぼう、にんじん もやし、だいこん、はくさい こまつな、はるか	721 kcal 32.4 g

★印のお料理はアンコール給食です♪