

日 ち ・ 曜 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 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん <small>国内産食材の日 初午献立</small>	○	鶏肉のvariみそ焼き えのき入りすまし汁 カリカリ油揚げサラダ	牛乳 とりもも肉 みそ さば節(だし) 出し昆布 豆腐 たまご 油揚げ	米 押し麦 さとう でんぷん ごま油 サラダ油	にんにく えのきたけ ながねぎ こまつな にんじん キャベツ	558 kcal 25.6 g 20.4 g 2.2 g
3火	いわしのかばやき丼 <small>節分献立</small>	○	呉汁 白菜のゆず風味	いわし開き 牛乳 出し昆布 さば厚けすり節(だし) 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう サラダ油 じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな はくさい ゆず	601 kcal 26.3 g 18.6 g 2.7 g
4水	五目あんかけ焼きそば	○	じゃがいももち 菊花みかん	豚肩肉 いか うずら卵 とり骨(スープ) 牛乳 チーズ	蒸し中華めん サラダ油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ゆでたけのこ 乾しいたけ もやし グリーンピース(冷) みかん	624 kcal 26.4 g 22.9 g 2.0 g
5木	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 もやしの梅じょうゆあえ	とりひき肉 高野豆腐 さば節(だし) 牛乳 油揚げ	米 米粒麦 サラダ油 さとう 里芋	にんじん 乾しいたけ ながねぎ ごぼう かぶ かぶの葉 もやし さやいんげん 梅干し	556 kcal 24.2 g 15.8 g 2.2 g
6金	わかめごはん	○	塩麹コロッケ かきたま汁 もやしと小松菜の甘じょうゆ	たきこみわかめ 牛乳 豚ひき肉 さば節(だし) 豆腐 たまご	米 米粒麦 サラダ油 じゃがい も マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう もやし こまつな	644 kcal 23.0 g 21.4 g 2.1 g
9月	ひじきごはん <small>事八日献立</small>	○	めひかりの磯揚げ おこと汁 キャベツの塩昆布あえ	ひじき とりコマ肉 油揚げ 牛 乳 めひかり あおのり さば節(だし) 生揚げ あずき みそ 塩昆布	米 米粒麦 サラダ油 つきこんにやく さとう でんぷん 揚げ油 里芋 こんにやく ごま油	乾しいたけ にんじん グリーンピース(冷) しょうが だいこん ごぼう ながねぎ 万能ねぎ キャベツ	560 kcal 26.4 g 16.8 g 2.8 g
10火	茶めし	○	おでん シャキシャキあえ 芋ようかん	牛乳 さば厚けすり節(だし) つみれ がんもどき 結び昆布 焼ちくわ うずら卵 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう ごま油 さつまいも	にんじん だいこん 切干大根 もやし こまつな きゅうり	610 kcal 21.9 g 15.0 g 2.6 g
12木	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ 塩豚汁 もやしと小松菜のごまあえ	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐 さば節(だし)	米 押し麦 さとう ごま すりごま でんぷん サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん かぶ しめじ ながねぎ かぶの葉 もやし こまつな	569 kcal 27.6 g 17.8 g 2.1 g
13金	チキンライス <small>バレンタイン献立</small>	○	せん切り野菜スープ 紅茶のカップケーキ	とりコマ肉 牛乳 ベーコン レンズまめ とり骨(スープ) たまご 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 さとう 無塩バター	にんじん マッシュルーム(缶) たまねぎ グリンピース(冷) ゆでたけのこ キャベツ こまつ な セロリー	620 kcal 21.4 g 20.3 g 2.6 g
16月	切り干しごはん	○	いかのかりん揚げ 吉野汁 かぶときゅうりの酢の物	ちりめんじゃこ 油揚げ さば節(だし) 牛乳 いか 出し昆布 とりコマ肉	米 米粒麦 サラダ油 でんぷん 揚げ油 つきこんにやく うどん(乾) 玉ふ さとう	切干大根 にんじん しょうが ながねぎ みつば かぶ きゅうり	555 kcal 26.6 g 15.4 g 2.7 g
17火	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き 肉じゃが <small>小松菜ともやしの辛子じょうゆあえ</small>	牛乳 生鮭 豚肩肉	米 押し麦 ごま油 サラダ油 こんにやく じゃがいも さとう	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) こまつな もやし	576 kcal 28.0 g 14.0 g 1.9 g
18水	青椒肉絲丼	○	わかめスープ オレンジゼリー	豚肩肉 高野豆腐 牛乳 さば節(だし) わかめ 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン	米 米粒麦 サラダ油 さとう ごま	ピーマン にんにく しょうが ゆでたけのこ エリンギ にんじん たまねぎ こまつな オレンジジュース	573 kcal 22.5 g 17.9 g 2.2 g
19木	ぎつねごはん <small>国内産食材の日 図書コラボ給食</small>	○	きびなごの南蛮漬け 臭たくさんみそ汁 小松菜のいそあえ	油揚げ 牛乳 きびなご さば節(だし) 出し昆布 豆腐 みそ のり	米 米粒麦 さとう でんぷん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん はくさい こまつな もやし コーン(缶)	569 kcal 23.3 g 18.3 g 2.7 g
20金	フィッシュフライサンド	○	チリコンカン 野菜のピクルス	たら 牛乳 赤いんげん豆 ベーコン 豚ひき肉 とり骨(スープ)	丸パン 小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油 じゃがいも さとう	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン セロリー マッシュルーム(缶) コーン(缶) トマト(缶) だいこん	621 kcal 29.5 g 21.1 g 2.7 g
24火	もやし炒飯	○	白菜スープ 乳ない豆腐	豚肉 たまご 牛乳 ベーコン とり骨(スープ) 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 さとう	ながねぎ にんじん ピーマン もやし たまねぎ はくさい 木 豆 こまつな セロリー みかん (缶)	558 kcal 18.0 g 18.0 g 2.3 g
25水	カレー南蛮	○	大学芋 菊花みかん	さば節(だし) 出し昆布 豚肩肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	冷凍うどん サラダ油 でんぷん さつまいも 揚げ油 さとう 水あめ 黒ごま	にんじん 乾しいたけ ゆでたけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな みかん	564 kcal 20.5 g 18.4 g 2.2 g
26木	麦ごはん	○	さめの韓国風だれ トックスープ ピーマン炒め	牛乳 さめ 出し昆布 さば節(だし) とりコマ肉 たまご ハム	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 ごま油 さとう トック サラダ油 ピーフン	しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ こまつな 乾しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ ピーマン	620 kcal 25.7 g 20.1 g 2.6 g
27金	大豆入りドライカレー <small>♪6年生 バイキング給食♪ 6年生は別メニューになります</small>	○	野菜のレモン酢かけ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん レーズン マッシュルーム(缶) キャベツ こまつな レモン	553 kcal 21.8 g 16.2 g 2.0 g