

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
2	月	○	ビビンバ にらたまスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう にら ぜんまい もやし 玉葱 椎茸	634 27.2
3	火	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 大豆といりこの甘辛煮 うすくず汁	牛乳 豚肉 たまご 大豆 豆腐 かまぼこ ひじき かたくちいわし	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま	にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎ	618 27.3
4	水	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり	672 26.0
5	木	○	麦ごはん さかなのマヨチーズ焼き 野菜のガーリックソテー 野菜スープ	牛乳 ホキ ハム ベーコン チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 マヨネーズ 米油 バター	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ セロリー	660 25.3
6	金	○	ウイナーロールパン コールスローサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 たまご ウィナー 鶏肉	強力粉 三温糖 バター 米油	にんじん キャベツ 玉葱 セロリー かぶ	669 24.2
9	月	○	あんかけチャーハン 春雨サラダ	牛乳 焼豚 たまご 豚肉 ハム	精白米 米粒麦 三温糖 はるさめ 米油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ 椎茸 にんにく もやし きゅうり	621 20.5
10	火	○	きびごはん 肉じゃが のりの佃煮 小松菜炒め	牛乳 豚肉 かつお削り 油揚げ のり	精白米 きび 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし	622 22.3
11	水		建国記念の日				
12	木	○	大豆入り茶飯 いかのサラサ揚げ 野菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 大豆 いか かつお削り 油揚げ みそ	精白米 こんにやく じゃがいも 米油	にんじん こまつな もやし ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ	609 27.1
13	金	○	えびピラフ トマトスープ チョコがけいちご	牛乳 えび 鶏肉 たまご	精白米 米粒麦 じゃがいも チョコレート バター 米油	にんじん トマト ピーマン 玉葱 セロリー いちご	642 27.6
16	月	○	麦ごはん 家常豆腐 野菜のごま酢あえ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし	613 25.7
17	火	○	きつねうどん りんごケーキ	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ たまご こんぶ	細うどん 薄力粉 上白糖 バター	にんじん こまつな ねぎ りんご	607 24.5
18	水	○	中華丼 粟米湯(スイミータン)	牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 鶏肉 たまご	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 椎茸 もやし たけのこ はくさい 玉葱	634 27.8
19	木	○	フレンチフランス 肉団子入りトマトシチュー チーズポテト	牛乳 たまご 豚肉 生クリーム チーズ	フランスパン 上白糖 粉糖 じゃがいも 三温糖 バター 米油	にんじん トマト缶 玉葱 キャベツ	606 23.4
20	金	○	五穀ごはん さかなの西京焼き 野菜の生姜あえ なめこ汁	牛乳 あずき さわらかつお削り 豆腐 みそ	精白米 もち米 米粒麦 あわ きび 三温糖 ごま	にんじん こまつな キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	601 28.7
23	月	○	ビスキュイパン コーンシチュー くだもの	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム	丸パン 薄力粉 じゃがいも バターアーモンド 米油	にんじん 玉葱 セロリー くだもの	648 19.6
24	火	○	わかめごはん 生揚げの吹き寄せ 野菜のりあえ	牛乳 鶏肉 かつお削り 生揚げ 炊込わかめ じゃこのり	精白米 こんにやく 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ もやし	601 24.0
25	水	○	豆のカレーライス ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこまめ 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	694 22.4
26	木	○	白菜のクリームスパゲティ ライスコロツケ くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご チーズ	スパゲティ 小麦粉 精白米 パン粉 オリーブ油 バター	にんじん トマト ジュース 玉葱 はくさい くだもの	641 22.8
27	金	○	きびごはん 松風焼き 野菜のごま炒め 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 たまご かつお削り 油揚げ みそ	精白米 きび パン粉 三温糖 米油 ごま ごま油	にんじん 野菜菜漬 こまつな ねぎ 椎茸 キャベツ もやし	662 28.6

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー		たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	Kcal	g					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月分平均	634	25.0	21.4	343	2.4	280	0.4	0.6	31	4.5	2.7	
摂取基準	640	18-32	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5	