

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	月	麦ごはん マーボー豆腐 ★春雨サラダ	○	牛乳 豚肉 ハ丁みそ 豆腐 ハム (鶏ガラ)	にんにく たら にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	818 30.2
2	火	ポパイピラフクリームがけ かぶとベーコンのスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ (鶏ガラ)	ほうれん草 にんにく かぶ菜 かぶ にんにく 玉葱 コーン しょうが キャベツ	米 大麦 小麦粉 バター 油	805 24.3
3	水	やこめ・ ^{イシカバヤ} 鰯の蒲焼き 吉野汁 くだもの	○	牛乳 大豆 鰯 鶏肉 油揚げ かまぼこ (かつお削り)	みつば にんにく 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ いよかん	米 もち米 三温糖 片栗粉 くず粉 ごま油 ごま	822 32.9
4	木	ごはん・生揚げのおろしハンバーグ 菜の花のごま和え 里芋のみそ汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ たまご 油揚げ みそ (さば削り)	ごねぎ 菜の花 にんにく 大根 白菜 えのき ねぎ	米 砂糖 三温糖 里芋 ごま	794 33.5
5	金	ツナフランス バジルサラダ ボルシチ	○	牛乳 ツナ 豚肉 チーズ 白いんげん豆 (鶏ガラ)	パセリ いんげん にんにく 玉葱 カリフラワー コーン にんにく しょうが キャベツ	ソフトフランスパン マカロニ 砂糖 ジャガイモ 油 三温糖 マヨネーズ バター	786 30.7
8	月	ごはん・ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	○	牛乳 ぶり さつま揚げ 油揚げ みそ (かつお削り)	にんにく いんげん 小松菜 しょうが 切干大根 白菜	米 三温糖 片栗粉 つきこんにゃく 砂糖 油	776 31.8
9	火	わかめごはん・筑前煮 野菜のアーモンド和え りんごゼリー	○	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ アガー (かつお削り)	小松菜 にんにく いんげん もやし ごぼう 干し椎茸 筍 れんこん りんご	米 大麦 こんにゃく 里芋 三温糖 アーモンド 砂糖 油 りんごジュース	798 27.1
10	水	高菜チャーハン 春巻き・中華風スープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 (鶏ガラ)	高菜漬け にんにく チンゲン菜 白菜 ねぎ しょうが 筍 もやし 干し椎茸 キャベツ ネーブルオレンジ	米 大麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 ごま	789 28.8
12	金	スパゲッティマトソース ごぼう入りブラウニー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご	にんにく ホールトマト 玉葱 にんにく 玉葱 エリンギ ごぼう	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 グラニュー糖 小麦粉 くるみ バター ミルクチョコレート	844 28.2
15	月	ゆかりごはん・豆腐のまさご揚げ 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 レンズ豆 竹輪 油揚げ みそ ひじき 干しエビ わかめ (さば削り)	にんにく いんげん 玉葱 れんこん ごぼう ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白滝 三温糖 ジャガイモ 油 ごま油 ごま	806 30.1
16	火	ブルコギ丼 トック入り卵スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏ガラ)	にんにく たら 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく 白菜 ねぎ ぼんかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック 油 ごま油 ごま	815 31.4
17	水	シナモントースト ★豚しゃぶサラダ ★コーンシチュー	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生クリーム (鶏ガラ)	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 コーン	食パン グラニュー糖 ごま油 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン 油 バター	833 30.8
18	木	★みそラーメン ひじきサラダ くだもの	○	牛乳 みそ 豚肉 ハム ひじき (鶏ガラ・豚骨)	にんにく いんげん にんにく しょうが ねぎ キャベツ コーン もやし 切干大根 清見オレンジ	中華麺 砂糖 ごま油 ラード 油	794 31.4
19	金	ごはん・すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の甘辛煮	○	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	にんにく ビーマン みつば しょうが 玉葱 キャベツ もやし 大根 干し椎茸	米 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 こんにゃく 油 バター	753 35.7
22	月	こぎつねごはん 水菜とじゃこの和え物 おからだんご汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ おから 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ (かつお削り)	にんにく 水菜 しょうが もやし キャベツ えのき 白菜 ねぎ	米 大麦 三温糖 里芋 白玉粉 砂糖 油 ごま油	781 30.1
23	火	セルフチキンカツバーガー ミネストローネ ★カルピスゼリー	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 寒天 カルピス (鶏ガラ)	にんにく ホールトマト パセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ みかん	柏パン 小麦 パン粉 ジャガイモ 三温糖 マカロニ 砂糖 油	837 30.4

24(水)・25(木) 定期テストのため 給食はありません

26	金	ごはん・ししゃものピリ辛焼き おかか和え ★肉じゃが	○	牛乳 おかか 豚肉 ししゃも (かつお削り)	にんにく いんげん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 大根 玉葱	米 砂糖 ジャガイモ 油 つきこんにゃく 三温糖 ごま ごま油	764 31.7
29	月	★カレーライス 福神漬け カラフルサラダ	○	牛乳 鶏肉 大豆 みそ (鶏ガラ)	にんにく 赤ビーマン 小松菜 にんにく しょうが コーン キャベツ 福神漬け	米 大麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 油 バター	858 24.8

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。

今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳)

804kcal 30.2g 820kcal 25~40g

リクエスト給食



今月は、皆さんから寄せられたリクエストを盛り込んだ献立になっています。
献立表のうち、★印がついたものが特にリクエストが多かったメニューです。
2月に入れることが出来なかった献立も、3月に出す予定です。

お楽しみに!

