



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				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＞	
2	月	ちりめん菜飯 マーボー大根 きのこ汁 かぼちゃプリン	○	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 (だし: 鶏ガラ けずり節)	大根菜 人参 ニラ かぼちゃ しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく 大根 ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 油 ごま 中ざら糖 砂糖	828 32.7
<b>** 3(火) 定期テストのため 給食はありません**</b>							
4	水	あぶたま丼 こづゆ 抹茶白玉	○	牛乳 鶏肉 卵 なたと 油揚げ ホタテ貝 味噌 牛乳 (だし: 削り節 だし昆布)	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 グリーンピース キクラゲ	米 麦 じゃが芋 砂糖 里芋 こんにゃく 麩	898 35.4
5	木	ひじきごはん 豆腐の肉味噌焼き ブロッコリー 根菜のごま汁 セレクト飲み物	○	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 ひじき (だし: サバ節)	小松菜 人参 しょうが 干し椎茸 しめじ ねぎ ごぼう 大根 ブロッコリー	米 麦 ごま 砂糖 こんにゃく 三温糖 油 練りごま	847 35.5
<b>★セレクト飲み物: コーヒー・牛乳・ジョア(イチゴ)・リンゴジュース</b>							
6	金	中華丼 ナムル 杏仁豆腐のフルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 ウズラの卵 エビ イカ ロースハム 寒天 牛乳 (だし: 鶏がら)	人参 ビーマン 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 もやし 白菜 大豆もやし みかん缶 桃缶 バイン缶	米 麦 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	871 30.7
10	火	パエリア シーザーサラダ 白菜のクリームスープ	○	牛乳 鶏肉 エビ イカ あさり缶 ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム (だし: 鶏ガラ)	人参 小松菜 パセリ 玉葱 赤ビーマン 白菜 セロリー コーン缶 キャベツ にんにく	米 砂糖 食パン 油 小麦粉 オリーブオイル バター	830 33.4
11	水	みぞれうどん 厚焼き卵 野菜のごま和え	○	牛乳 豚肉 卵 油揚げ	人参 小松菜 大根 しょうが 玉葱 白菜 干し椎茸	うどん 三温糖 油 ごま	725 33.4
12	木	麦ごはん かぶの味噌汁 キャベツメンチカツ 青梗菜と油揚げのさっと煮	○	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 味噌 生揚げ わかめ (だし: サバ節)	青梗菜 玉葱 キャベツ かぶ しめじ ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖	839 34.3
13	金	中国菜飯 ししゃもの磯辺揚げ からし和え 雁月	○	牛乳 豚肉 卵 ししゃも 青のり 牛乳 (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 高菜漬け 干し椎茸 しょうが もやし	米 麦 三温糖 小麦粉 砂糖 ハチミツ 油 クルミ ごま ごま油	802 29.8
16	月	麦ごはん 里芋の炒め煮 野菜のおかか和え	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪	人参 ごぼう 干し椎茸 れんこん グリンピース きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 三温糖 里芋 油 ごま	752 29.6
17	火	ピラフのスパイスチキンソース添え ツナマヨサラダ	○	牛乳 エビ 鶏肉 レンズ豆 まぐろ缶詰 (だし: 鶏がら)	ビーマン トマト缶詰 人参 小松菜 にんにく 玉葱 コーン缶 しょうが きゃべつ きゅうり	米 麦 小麦粉 三温糖 バター 油 マヨネーズ (加熱)	802 28.2
18	水	丸パン ポテトミートグラタン バリバリサラダ	○	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 牛乳 (だし: 鶏がら)	人参 トマトピューレ 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ	丸パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 ワンタン 油 バター ごま油	775 31.1
19	木	鮭散らし のっぺい汁 リンゴ	○	牛乳 凍り豆腐 鮭 卵 鶏肉 油揚げ 刻みのり (だし: けずり節 だし昆布)	人参 干し椎茸 枝豆 大根 ねぎ リンゴ	米 砂糖 三温糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 油	730 30.8
20	金	ツナとキノコのペペロンチーノ チキンサラダ カフェオレゼリー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 まぐろ缶詰 きざみのり 寒天 牛乳 生クリーム	パセリ ブロッコリー 人参 にんにく 玉葱 エリンギ しめじ 椎茸 キャベツ	スパゲッティ 砂糖 油	802 29.3
23	月	親子丼 浅漬け 呉汁	○	牛乳 鶏肉 卵 大豆 油揚げ (だし: 削り節)	人参 かぶ菜 かぶ 玉葱 きゅうり しょうが グリーンピース ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋	850 36.2
24	火	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが おかか和え	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 刻みのり (だし: 削り節)	人参 さやインゲン 玉葱 もやし 小松菜	米 麦 砂糖 三温糖 じゃが芋 こんにゃく 油	810 26.0
25	水	練馬スパゲッティ キャラメルポテト 白菜のさっぱりスープ	○	牛乳 まぐろ缶詰 鶏肉 刻みのり (だし: 鶏がら)	大根菜 大根 ねぎ 白菜 しょうが	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 三温糖 バター 油 アーモンド	863 30.9
26	木	韓国風焼き肉丼 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 (だし: 鶏ガラ)	人参 ニラ 青梗菜 玉葱 にんにく 干し椎茸 キャベツ もやし コーン缶	米 麦 砂糖 でん粉 練りごま ごま油 ごま 油	882 33.9
27	金	麦ごはん ぶりの照り焼き ゆず入りおひたし 豆乳スープ	○	牛乳 ぶり ベーコン 豆乳 かつお節 (だし: 鶏ガラ)	ほうれん草 人参 しょうが 白菜 ゆず キャベツ	米 麦 三温糖 油 じゃが芋	771 31.2
<b>** 30(月) 振替休業日</b>							
31	火	チャーハン 手作り餃子 みかん	○	牛乳 焼き豚 卵 豚肉	青梗菜 ニら ねぎ しょうが にんにく キャベツ みかん	米 麦 餃子の皮 ごま油 油	751 23.8
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。						学校給食摂取基準 (12~14歳) 812 kcal 31.4 g 820kcal 25~40 g	