

実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	ジャンバラヤ 牛乳 ごぼうサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう きゅうり コーン セロリー	米 麦 はちみつ じゃがいも でん粉	油 バター ごま油 ごま	771	14.1
2 木	五目中華旨煮 牛乳 えのきのとろろ卵スープ	豚肉 なんと 厚揚げ 鶏肉 とろろ 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	772	18.0
3 金	◆ 節分献立 ◆ ご飯 牛乳 大豆とかじきのかりんとがらめ もやしとわかめのしょうゆ和え いわしのつみれ汁	かじき 大豆 鶏肉 とろろ いわし 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	776	20.8
6 月	ツナカレーピラフ 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ 小松菜とポテトのスープ カフェオレゼリー	まぐろ 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく えのきたけ しめじ しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	828	16.4
7 火	ご飯 牛乳 白身魚のから揚げレモンソース 生揚げの辛味炒め しめじの味噌汁	カレイ 厚揚げ 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン しょうが キャベツ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	811	18.7
8 水	長崎ちゃんぽん 牛乳 浦上そばろ(長崎県) オレンジケーキ	豚肉 かまぼこ なんと えび いか さつま揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん なら	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ ごぼう オレンジジュース	中華麺 でん粉 こんにやく 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油 バター	827	18.5
9 木	きびごはん 牛乳 大根きんぴら 鶏肉と厚揚げのうま煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう たけのこ しいたけ	米 きび こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	777	17.5
10 金	五目チャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ 広東スープ	鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 白菜 もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	776	19.0
13 月	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ もやしのナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とろろ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 なら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし キムチ しいたけ 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	802	19.1
14 火	◆ バレンタイン献立 ◆ ガーリックフランス 牛乳 キャベツのポトフ 大根サラダ チョコプリン	豚肉 ウインナー まぐろ	牛乳 寒天 クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 ごま	820	13.9
15 水	すき焼き 牛乳 かぼちゃ団子汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき 白玉粉 こんにやく	油	774	17.0
16 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 さつまいものホットサラダ	豚肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう きゅうり コーン セロリー	スパゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 油	807	18.0
17 金	ご飯 牛乳 四川豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 大豆 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	778	18.5
20 月	ご飯 牛乳 あんかけ和風ハンバーグ じゃがいものバターコーンとえ 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ しょうが コーン 大根 しめじ	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 バター	774	17.2
21 火	ご飯 牛乳 鯖の麦入りみそ焼き 野菜のからし和え 塩ちゃんこ風汁	さわら みそ 鶏肉 なんと 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 大根 白菜 しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 大麦 じゃがいも	ごま	780	20.5
22 水	フレンチトースト 牛乳 コーンシチュー わかめサラダ	鶏卵 鶏肉	牛乳 クリーム わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ しょうが レモン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	779	15.4
24 金	ポークカレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	769	13.2
27 月	うめちりご飯 牛乳 鮭の彩り焼き じゃがいものおかか炒め 青菜のすまし汁	さけ かつおぶし 鶏肉 とろろ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん チンゲン菜	うめ ちりめんじゃこ 玉ねぎ にんにく コーン もやし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま油	779	17.7
28 火	親子丼 牛乳 豚じゃがみそ汁 果物	鶏肉 なんと 鶏卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 ねぎ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	791	17.0

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	789	17.4	33.8	3.2	368	114	2.9	264	0.40	0.52	17	7.8

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。