

実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 12歳未満 たんぱく質 (kcal) (%)
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
2月 2日	○	あぶたまどん とうにゅうみそしる はつうまだんご *はつうまこんだて*	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく とうにゅう とうふ みそ きなこ ちくわ	こめ さとう ジャガイモ じょうしんご しらたまご くろざとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	666 17.6
3月 3日	○	やこめ いわしのさんかやき みぞれじる *せつぶんこんだて*	ぎゅうにゅう だいす いわし ぶたひきにく みそ のり とりにく とうふ	こめ (うるち・もち) こめあぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ みづば ねぎ たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ こまつな	545 19.5
4月 4日	○	ごぼういりドライカレーライス ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ベーコン とりにく	こめ こめあぶら こめこ さとう ジャガイモ	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	591 15.4
5月 5日	○	ミルクパン ラザニア*イタリアりょうり* はくさいのスープ くだもの(いちご)☆	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン	ミルクパン マカロニ さとう こむぎこ バター こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが はくさい コーン いちご	553 16.8
6月 6日	○	ごはん とうふチゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ のり	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ キムチ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり	589 17.9
9月 9日	○	とうふとぶたにくのあんかけどん はるさめサラダ くだもの(ぽんかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし ぽんかん	589 17.0
10月 10日	○	ねりまだいこんたくあんごはん ごもくじる さかなのこがねやき ゆうやけゼリー	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ホキ こなチーズ ぶたにく とうふ かんてん	こめ こめあぶら ごま マヨネーズ (エッグフリー) こんにゃく かたくりこ さとう	たくあん たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ こまつな オレンジジュース	580 17.7
12月 12日	○	ごまきなこあげパン☆ コーンポテト にくだんごいりやさいスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたひきにく	こめあぶら ショートニングパン すりごま さとう ジャガイモ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	コーン しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい こまつな ほししいたけ	565 15.4
13月 13日	○	ごはん カレーぶりかけ ほつけぶんかぼし スキーじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく ほつけ とうふ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう こんにゃく さつまいも	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	570 21.1
16月 16日	○	ごはん さかなのしおこうじやき ちぐさあえ ごじる	ぎゅうにゅう さけのり だいす とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	554 21.7
17月 17日	○	ごはん てつかみそ にらいりたまごやき☆ けんちんじる	ぎゅうにゅう みそ だいす ぶたひきにく たまご とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら だいこん ごぼう ねぎ	573 17.2
18月 18日	○	コメッコハヤシライス ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら ジャガイモ さとう ざらめ こめこ ごまあぶら すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ だいこん こまつな	593 14.8
19月 19日	○	あまみのけいはん あさづけ さつまいももち *かごしまけんりょうり*	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ こめあぶら さとう さつまいも かたくりこ バター	たくあん ほししいたけ みずな しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん キャベツ	594 15.5
20月 20日	○	みそラーメン☆ あげぎょうざ☆ くだもの(デコポン)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたひきにく だいす	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい コーン ねぎ チンゲンサイ キャベツ にら デコポン	626 17.3
24月 24日	○	ごはん みそカツ ゆでキャベツ うすくずじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん はくさい ごぼう しめじ ねぎ こまつな	621 18.8
25月 25日	○	ごはん さばのおろしソース とんじる くだもの(いちご)☆	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん しょうが ごぼう にんじん ねぎ	646 17.2
26月 26日	○	ごはん ししゃものみりんやき いそかあえ やさいとぶたにくのにもの	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし のり ぶたにく	こめ こめあぶら ちくわぶ こんにゃく じゃがいも さとう	キャベツ もやし にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん さやいんげん	545 18.9
27月 27日	○	タンドリーチキンライス やさいたっぷりスープ おかしなはんじゅくたまご	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく かんてん ワインナー いんげんまめ	こめ こめあぶら じゃがいも にゅうさんきんいんりょう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ももかん	555 14.9

※ 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ので、ご了承ください。

☆印は6年生のリクエストメニューです

2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	587	17.5	30.5	2.6	345	93	2.4	254	0.43	0.55	27	5.5