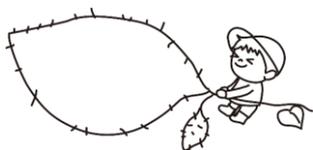




実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g			
2 月	スパイスマトライズ牛乳 カリカリ油揚げのサラダ アゼロラゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 油揚げ アガー	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 サラダ油 アゼロラジュース	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ 小松菜	724	13.3	25.4	1.5			
3 火	オレンジフレンチトースト牛乳 フィッシュ&チップス チリコンカン	卵 牛乳 ホキ 豚肉 いんげん豆	食パン バター 砂糖 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	オレンジジュース セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	706	18.1	32.4	2.3			
4 水	色ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ にゅうめん 葛ゼリー ★奈良県★	とり肉 油揚げ 牛乳 きびなご かまぼこ きな粉	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 サラダ油 そうめん 黒砂糖	しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん 生姜 たまねぎ ねぎ こねぎ	778	14.8	27.4	2.3			
5 木	衣笠丼 牛乳 湯葉のすまし汁 抹茶ケーキ ★京都府★	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 湯葉	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 サラダ油 甘納豆	たまねぎ ねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ 小松菜	860	15.0	30.6	2.7			
6 金	はいがごはん 牛乳 たらの変わりソース BLTスープ フレンチサラダ	牛乳 たら ベーコン 卵	米 麦 でん粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 ジャが芋	たまねぎ トマト レタス 小松菜 にんじん キャベツ りんご	730	16.8	27.9	2.4			
9 月	豚肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 菊花蒸し 貝汁 菊のおひたし ★重慶の節句★	豚肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 麦 サラダ油 しらたき 砂糖 でん粉 もち米 こんにゃく ジャが芋	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 生姜 にんにく 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ 菊	738	17.3	28.3	2.9			
10 火	はいがごはん 牛乳 さげのちゃんちゃん焼き めかたま汁 変わり煮浸し	牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵 わかめ 高野豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 バター でん粉 こんにゃく	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん ねぎ 小松菜 白菜	707	21.8	26.1	2.4			
11 水	冷やしきつねうどん 牛乳 さつまいもどろちわの天ぷら 冷凍みかん	油揚げ 牛乳 竹輪 卵	うどん 砂糖 白ごま さつまい 小麦粉 サラダ油	きゅうり もやし みかん	755	14.1	25.2	2.2			
12 木	ポークストロガノフ 牛乳 シーチー シャルロットカ ★ロシア★	豚肉 牛乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 ジャが芋 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ りんご	865	11.2	26.7	2.6			
13 金	五目旨煮丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの (ぶどう食べ比べ)	豚肉 いか えび かまぼこ うずら 卵 牛乳	米 麦 サラダ油 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく にんじん たまねぎ だけのこ 白菜 きくらげ チンゲンサイ もやし ねぎ 小松菜 ぶどう	706	16.2	24.5	2.8			
17 火	さつまいもごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き お月見団子汁 野菜のごまだれ和え ★中秋の名月★	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 さつまい 黒ごま 白玉粉 砂糖 サラダ油 白ごま	生姜 かぼちゃ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ	748	16.0	28.2	2.2			
18 水	練馬スパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ サイダーボンチ	まぐろのり 牛乳	スパゲティ サラダ油 砂糖 サイダー	大根 キャベツ にんじん 小松菜 コーン みかん パインアップル 桃	710	15.7	28.4	1.9			
19 木	はいがごはん 牛乳 凝製豆腐 肉じゃが 切干大根のピリ辛炒め	牛乳 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 麦 サラダ油 砂糖 こんにゃく ジャが芋 白ごま	にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ みつば さやいんげん 生姜 切干大根 小松菜	753	16.0	27.8	1.8			
20 金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ じゃがいものみそ汁 キャベツ梅のり和え	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそのり	米 麦 サラダ油 砂糖 春巻きの皮 ジャが芋 ごま油	にんじん しそ ねぎ 小松菜 キャベツ 梅干し	817	16.9	32.6	3.4			
24 火	ターメリックライス 牛乳 あじのラビッツソース ベーコンとポテトのスープ ミモザサラダ	牛乳 あじ ベーコン 卵	米 麦 でん粉 油 砂糖 サラダ油 ジャが芋	たまねぎ きゅうり トマト レモン にんじん 小松菜 キャベツ	762	15.7	30.9	2.4			
25 水	ビーンズカレーライス 牛乳 じゃこサラダ くだもの (梨)	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 ジャが芋 砂糖 サラダ油 小麦粉 白ごま ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ 小松菜 なし	839	12.8	29.9	2.2			
30 月	はいがごはん 牛乳 さばの韓国風焼き タッカンマリ風スープ 三色塩ナムル	牛乳 さば とり肉	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 ジャが芋 トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ えのきたけ にら にんじん 小松菜 もやし	718	17.2	30.3	2.4			

※ 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。 ※給食回数17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 ( $\mu$ gRAE)	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	760	15.7	28.4	2.4	367	116	3.2	228	0.35	0.49	21	7.8



6日(金)～10日(火)  
3年生は修学旅行、振り替え休日のため、給食はありません

26日(木)～27日(金)  
定期考査のため、給食はありません