



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	曜		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				
2	月	牛乳	麦ごはん ひじき入り卵焼き 野菜の辛子炒め 大根の味噌汁	豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	709	17.6		
3	火	牛乳	「ひな祭り献立」 菜の花ちらしずし ★魚の煮付け スナップエンドウのごま和え 紅白すまし汁	高野豆腐 卵 ★きんめだい 豆腐	のり 牛乳	にんじん なばな スナップえんどう 小松菜	かんぴょう 干しいたけ れんこん 生姜 大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	736	18.0		
4	水	牛乳	明日葉パン リボンマカロニグラタン たまごスープ 果物(いちご)	ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン いちご	あしたばパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 片栗粉	米油 バター	857	16.3		
5	木	牛乳	豆わかご飯 羊煮 もやしのごま酢あえ	牛肉 大豆	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 もやし	米 きび こんにやく 里芋 砂糖	米油 ごま油 白すりごま	690	16.5		
6	金	牛乳	キムチチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ(たれあり) チンゲン菜ともやしのスープ 果物(せとか)	豚ひき肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	キムチ 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ にんにく せとか	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 白ごま 油	760	13.7		
9	月	牛乳	「全校リクエスト」 二色揚げパン(キコ・ココア) ウェーブワンドーナツ ★わかめのピリッとサラダ	きな粉 豚肉 ★まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ キャベツ コーン	ねじりパン 砂糖 ココアパン ウェーブワンドーナツ	油 米油 ごま油	731	14.5		
10	火	牛乳	ごはん ★魚のゆずみそ焼き 昆布の煮付け ★お祝いすまし汁	★さわら みそ 高野豆腐 ★なると	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 ゆず 干しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 しらたき	米油	696	19.1		
11	水	牛乳	★たご飯 肉じゃが パエリアサラダ かぼちゃプリン	★たご 油揚げ 豚肉	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 もち米 しらたき じゃが芋 砂糖 ワンドーナツの皮	米油	797	13.5		
12	木	牛乳	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ ピーマンともやし炒め みそ汁(大豆入り)	牛ミンチ 豚ひき肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 昆布 わかめ	トマト缶 にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋	牛脂 米油	838	16.9		
13	金	牛乳	「2Bリクエスト・全校リクエスト」 カレーライス キャベツと豆のごまサラダ フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン 夏みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油 白ごま 白ごま(ねり) ごま油	837	10.4		
16	月	牛乳	「3Cリクエスト」 ジャンバラヤ イタリانسープ ガトーショコラ(いちごつき)	豚肉 ソーセージ ひよこ豆 とり肉 卵 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	セロリ たまねぎ コーン いちご	米 大麦 パン粉 マカロニ 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 粉糖	米油 バター	843	14.8		
17	火	牛乳	「2Dリクエスト・全校リクエスト」 担々麺(たんたんめん) 野菜チップス フローズンヨーグルト	豚肉 大豆 みそ 豆乳	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし れんこん	中華めん じゃが芋	ごま油 米油 白すりごま 白ごま(ねり) 油	892	16.9		
18	水	牛乳 ヒール	「3Aリクエスト給食」「卒業お祝い給食」 黄金赤飯(さつま芋) 鶏肉のから揚げ もやしと小松菜の辛子和え 沢煮糰子	小豆 とり肉 油揚げ	コーヒー牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 もやし 大根	米 もち米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	黒ごま油 ごま油	703	20.0		
19	木		卒業式 卒業おめでとうございます！										
20	金		秋分の日										
23	月	牛乳	ごはん ★ししゃもの利久揚げ 中華春雨 すき焼き風肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 小麦粉 春雨 砂糖 しらたき	白ごま 黒ごま 油 ごま油 米油	962	15.8		
24	火	牛乳	家常豆腐丼 ナムル 豆腐団子汁	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 にんにく もやし 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 里芋	米油 ごま油 白すりごま	770	14.3		

※ 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15回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※全校リクエスト給食です。

※おまけ券リクエスト給食です。

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 (μgRAE)	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	788	15.8	32.0	3.1	408	118	3.4	274	0.34	0.51	19	7.4

2月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	にら	白菜	ほうれん草	もやし	いちご	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和7年度産	鹿児島	練馬・千葉	北海道	青森	鹿児島	千葉	練馬	群馬	栃木	栃木	千葉・岩手
山形県・北海道・岩手県	岩手産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	里芋	さつま芋	ブロッコリー	大根	きゅうり	ピーマン	デコポン	いわし
宮城県・福島県・青森県		高知	埼玉	練馬	愛媛	茨城	群馬	練馬	宮崎	茨城	鹿児島	千葉
												北海道

