

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	2月3日が節分です。 大豆ごはん	五目たまご焼き ごま酢和え つみれ汁	○	しらす干し 豚ひき肉 干ひじき たまご いわし牛乳	米もち米 油 砂糖 白すりごま 薄力粉	にんじん 玉葱 だいこん しゅんぎく こまつな しょうが ねぎ	688 kcal 32.9 g 25.6 g 3.2 g
4水	みそラーメン	スパイシーポテト フロッコリーサラダ くだもの	○	かたくちいわし 豚肉 牛乳	ラーメン 油 練りごま 有塩バター じゃがいも 砂糖	しょうが 玉葱 にんじん もやし にら ねぎ とうもろこし フロッコリー キャベツ 赤ピーマン きゅうり みかん	686 kcal 30.6 g 24.3 g 3.6 g
5木	ごはん	麻婆豆腐 華風きゅうり 春雨スープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ にら ねぎ きゅうり もやし	691 kcal 29.4 g 22.4 g 3.1 g
6金	ごはん	鯖のカレー焼き のり 和え けんちん汁 ピーチゼリー	○	まさば 焼きのり 鶏肉 木綿豆腐 アガー 牛乳	米 砂糖 油 板こんにやく さといも	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ ネクター もも缶詰	692 kcal 30.3 g 21.1 g 2.6 g
9月	ごはん	すき焼き風煮 ひじきサラダ すまし汁	○	豚肉 焼き豆腐 干ひじき わかめ 牛乳	米 油 砂糖 しらたき 焼きふ 白炒りごま 練りごま マヨネーズ (エッグケア)	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな きゅうり ほうれんそう えのきたけ 生しいたけ	682 kcal 29.2 g 22.8 g 2.3 g
10火	黒砂糖パン 3年C組の リクエスト給食です	★マカロニチーズ ビーンズサラダ ミネストローネ	○	プロセスチーズ 大豆 鶏肉 牛乳	黒砂糖パン マカロニ 有塩バター 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱 セロリー にんじん トマト缶詰	712 kcal 29.4 g 28.4 g 3.0 g
12木	ごはん	鶏肉の照り焼き ツナとキャベツのサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 白炒りごま	しょうが レモン キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 だいこん ぶなしめじ こまつな	680 kcal 30.0 g 26.0 g 1.9 g
13金	メキシカンピラフ	白身魚のハーブ焼き 白菜サラダ 豆のスープ	○	ウィンナー まだら 大豆 ベーコン 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし 青ピーマン にんにく はくさい きゅうり セロリー パセリ	709 kcal 29.8 g 25.4 g 3.2 g
16月	ごはん	鶏肉の七味焼き 糸寒天のサラダ すまし汁 フルーツゼリー	○	鶏肉 焼きのり わかめ 牛乳	米 油 練りごま 白炒りごま 砂糖	しょうが レタス きゅうり にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう もも缶詰 みかん缶詰 バイン缶詰	715 kcal 28.3 g 24.1 g 1.9 g
17火	ごはん	切り干しだいこん入り卵焼き グリーンサラダ みそ汁	○	鶏ひき肉 たまご カットわかめ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 切干しだいこん ほうれんそう キャベツ こまつな だいこん ねぎ	681 kcal 27.2 g 21.6 g 2.6 g
18水	五目チャーハン 3年B組の リクエスト給食です	★焼きぎょうざ 青梗菜の中華和え トマトとたまごのスープ	○	焼き豚 むきえび 豚ひき肉 たまご 牛乳	米 油 白炒りごま ぎょうざの皮 薄力粉 砂糖 かたくり粉	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース にら キャベツ にんにく もやし チンゲンツァイトマト	683 kcal 30.7 g 22.1 g 2.9 g
19木	ごはん	鮭フライ キャベツ添え 豚汁 カルピスゼリー	○	しろさけ たまご 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう ぶなしめじ こまつな	713 kcal 35.7 g 22.1 g 2.3 g
20金	肉南蛮うどん	ごま和え チョコレートブラウニー	○	豚肉 油揚げ たまご 牛乳	冷凍細うどん 白炒りごま 砂糖 米粉 アーモンド ミルクチョコレート 無塩バター	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな 切干しだいこん	686 kcal 29.9 g 29.6 g 3.7 g
24火	豚キムチ丼	バンサンスー わかめスープ 杏仁豆腐	○	豚肉 ポンレスハム 絹ごし豆腐 わかめ アガー 牛乳	米 油 砂糖 緑豆はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 はくさい キムチ にら きゅうり もやし ほうれんそう とうもろこし	724 kcal 30.0 g 23.8 g 3.1 g
25水	ごはん	ハンバーグ デミグラスソースがけ コーンサラダ きのこ青菜のスープ	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも パン粉 有塩バター	玉葱 キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム ほうれんそう	708 kcal 29.2 g 26.5 g 2.6 g
26木	肉ごぼうごはん	ししゃもの南蛮漬け たくあんサラダ 豆乳汁	○	鶏ひき肉 ししゃも かつお節 生揚げ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	しょうが にんじん ごぼう ねぎ たくあん もやし きゅうり しそ葉 だいこん 干し椎茸 えのきたけ わけぎ	682 kcal 31.4 g 24.3 g 3.2 g
27金	ピスキューパン	海藻サラダ ポトフ くだもの	○	たまご わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 ウィンナー 牛乳	ミルクパン 有塩バター 砂糖 薄力粉 油 じゃがいも	切干しだいこん もやし にんじん 玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ さやいんげん みかん	711 kcal 28.7 g 28.7 g 2.8 g

★ 天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。