



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	からだの調子を整える	たんぱく質	えんぶん
2月	①ごはん ③鶏のから揚げ ⑤ヤクルト	②味噌汁（ほうれん草・油揚げ） ④ひじきチーズサラダ	油揚げ ロースハム 鶏肉 チーズ ひじき	米 ヤクルト 片栗粉 サラダ油	ほうれん草 ブロッコリー コーン 生姜 きゅうり にんにく にんじん	411 19.2 13.4 52.8 2.3
3火	①塩ラーメン ③中華サラダ	②かぼちゃのおやき ④グレープゼリー	豚肉 調整豆乳 ロースハム	ラーメン すりごま さつまいも サラダ油 片栗粉 ごま油 ゼリーの素	キャベツ かぼちゃ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	404 14.9 7.8 68.4 2.1
4水	①焼肉丼 ③さつまいものヨーグルトサラダ ⑤牛乳	②味噌汁（小松菜・豆腐） ④オレンジ	豚肉 牛乳 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油 白ゴマ ごま油 さつまいも	たまねぎ にんにく オレンジ にんじん こまつな ピーマン きゅうり	469 18.5 11.8 7.0 2.2
5木	①ごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤バナナ	②豚汁 ④ほうれん草の煮浸し	豚肉 からすがれい 油揚げ	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉	だいこん たまねぎ インゲン 長ねぎ にんじん はくさい 生姜 ごぼう ほうれん草 バナナ	411 15.6 11.6 61.1 1.5
6金						
9月						
10火	①ベーコントマトスパゲティ ③ポパイチーズサラダ	②白菜と人参のスープ ④フルーツポンチ	ベーコン ロースハム チーズ	スパゲティ サラダ油 オリーブ油	たまねぎ にんにく にんじん みかん缶 キャベツ トマト缶 ほうれん草 黄桃缶 ピーマン はくさい コーン キウイ	416 14 14.2 59.6 2.2
11水	①チキンカレーライス ③ブロッコリーのゴマサラダ ⑤牛乳	②キャベツスープ ④オレンジ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 練ごま サラダ油 すりごま カレールー じゃがいも	たまねぎ 生姜 オレンジ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく きゅうり	464 16.4 17.5 60.8 2.1
12木	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤ヨーグルト	②すまし汁（豆腐・ほうれん草） ④さつまいものミルクカリントウ	絹ごし豆腐 スkimミルク さわら ヨーグルト	米 サラダ油 さつまいも	ほうれん草 長ねぎ	437 19.1 9.9 65.2 1.2
13金	①ロールパン ③チーズ入りオムレツ ⑤野菜&果物ジュース	②トマトスープ ④小松菜サラダ	ウインナー ベーコン 牛乳 チーズ 卵 ロースハム	バターロール マヨネーズ じゃがいも サラダ油	キャベツ トマト缶 トマト たまねぎ こまつな 野菜&果物ジュース にんじん きゅうり	428 15 20.2 45.5 2.3
14土	①ごはん ③照り焼きつくね ⑤キウイフルーツ	②ジョア（ストロベリー） ④塩昆布和え	鶏ひき肉 木綿豆腐 塩昆布	米 サラダ油 ドライパン粉 ジョア（ストロベリー） 片栗粉	干しいたけ だいこん キウイ 長ねぎ にんじん 生姜 はくさい	406 18 8.1 64.9 1.7
16月	①ごはん ③チキンカツ ⑤みかんの缶詰	②味噌汁（豆腐・ほうれん草） ④キャベツとツナのサラダ	絹ごし豆腐 ツナ 鶏肉 卵	米 サラダ油 小麦粉 ドライパン粉	ほうれん草 にんじん みかん缶 トマト きゅうり キャベツ コーン	422 15 14.5 54.8 1.5
17火	①みそけんちんうどん ③ほうれん草のお浸し	②じゃがいものそぼろ煮 ④ヤクルト	鶏肉 鶏ひき肉 かつおぶし	うどん ヤクルト ごま油 サラダ油 じゃがいも	だいこん 長ねぎ もやし にんじん グリンピース ごぼう ほうれん草	410 14.5 7.5 70.2 2
18水	①鮭チャーハン ③春雨サラダ ⑤牛乳	②中華スープ ④りんご	さけフレーク 牛乳 卵 ロースハム	米 片栗粉 はるさめ 白ゴマ ごま油	長ねぎ にら きゅうり しめじ にんじん キャベツ こまつな もやし りんご	412 13.9 12.7 59.8 2
19木	①食パン ③手作りコロッケ ⑤野菜&果物ジュース	②アスパラのスープ ④大根サラダ	鶏ひき肉 ツナ	食パン 小麦粉 ごま油 じゃがいも すりごま サラダ油 ドライパン粉	アスパラガス だいこん たまねぎ きゅうり にんじん 野菜&果物ジュース	394 10 13.5 57.3 1.9
20金	（持参）遠足予備日のため給食提供はありません。					
23月	①ごはん ③かれの煮付け ⑤オレンジ	②味噌汁（小松菜・ねぎ） ④ポテトフライ ⑥牛乳	絹ごし豆腐 かれい 牛乳	米 ナチュラルポテト サラダ油	こまつな ほうれん草 長ねぎ オレンジ 生姜	448 19.3 13.7 59.4 1.5
24火	①ソース焼きそば ③豆腐のそぼろあんかけ	②わかめスープ ④プリン	豚肉 鶏ひき肉 わかめ 牛乳 木綿豆腐	中華麺 プリンミックス（卵不使用） サラダ油 片栗粉	キャベツ ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん 生姜	498 17.5 18.6 61.7 2.1
25水	①三色丼 ③磯香和え	②味噌汁（大根・油揚げ） ④ヨーグルト	鶏ひき肉 刻みのり 卵 ヨーグルト 油あげ	米 ごま油	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし だいこん にんじん	420 22.8 13.8 48.3 1.8
26木	①わかめごはん ③鮭のチーズ焼き ⑤桃の缶詰	②味噌汁（白菜・長ねぎ） ④もやしの甘酢サラダ	わかめご飯の素 ビザ用チーズ ロースハム 油あげ 調整豆乳 さけ 粉チーズ	米 ごま油	はくさい きゅうり 長ねぎ にんじん もやし 黄桃缶	431 24.3 12.7 5.2 2.1
27金	①ロールパン ③ナスのミートソースグラタン ⑤オレンジジュース	②ほうれん草のスープ ④コールスローサラダ	鶏ひき肉 ロースハム 大豆 ビザ用チーズ	バターロール 小麦粉 マカロニ バター	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり なす トマト缶 オレンジジュース	451 19.9 13.9 62.2 1.9
30月	①チキンピラフ ③ポテトサラダ	②キャベたまスープ ④かぼちゃのプリン	鶏肉 ロースハム ベーコン 牛乳 卵	米 マヨネーズ バター プリンミックス（卵不使用） じゃがいも	にんじん パセリ りんご缶 たまねぎ キャベツ かぼちゃ ピーマン きゅうり	410 13 11 63.7 2
31火	①醤油ラーメン ③切干大根のゴマサラダ	②甘辛揚げじゃが ④バナナ	ロースハム 卵	ラーメン サラダ油 ごま油 白ゴマ じゃがいも すりごま	ほうれん草 きゅうり バナナ 長ねぎ にんじん 切干大根 コーン	443 12.5 12.7 70.7 1.8