

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質	たんぱく質
3  (月)	ごはん					こめ		619	738
	牛乳		牛乳					24.9	29.1
	けんちん汁	とりむね肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油		
	いわしの梅みそ煮	いわし梅みそ煮							
	ゆずの香和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	節分豆	節分豆							
4  (火)	はちみつパン					はちみつパン		558	744
	牛乳		牛乳					27.6	35.1
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ				
	五目ビーフン	ぶたもも肉 イカ		にんじん にら	キャベツ たけのこ しめじ	ビーフン	油 ごま油		
5  (水)	ごはん					こめ		640	776
	牛乳		牛乳					28.7	34.4
	煮込みおでん	とりもも肉 うずらの卵 あつあげ ちくわ	野菜昆布		だいこん こんにゃく	さといも さとう			
	スタミナ納豆	納豆 とりひき肉		こねぎ	しょうが にんにく	さとう	ごま油		
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま		
	味付けのり		味付けのり						
6  (木)	米粉パン					米粉パン		585	799
	牛乳		牛乳					21.3	28.3
	フォー	とりもも肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	クイティオ	油		
	春巻き	春巻き					油		
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごま油		
7  (金)	ごはん					こめ		633	766
	牛乳		牛乳					24.7	29.5
	沢煮椀	ぶたもも肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 深ねぎ				
	鶏肉とレバーのバーベキューソース	とりもも肉 鶏レバー 竜田揚げ			たまねぎ おろしりんご レモン しょうが	でん粉 さとう	油		
	白菜の青じそ和え			にんじん 青じそ	はくさい きゅうり				
10  (月)	キムチチャーハン	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	白菜 ねぎ	こめ	ごま	571	727
	牛乳		牛乳					24	30
	わかめスープ	とりむね肉 豆腐 はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま		
	あげぎょうざ	ぎょうざ					油		
	もやしのナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油		
12  (水)	カレー	ぶたひき肉	スライスチーズ	にんじん	たまねぎ グリルピース おろしりんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールー	687	903
	ロースカツ	ロースカツ					油	19.2	23.8
	牛乳		牛乳						
	大根サラダ		わかめ		だいこん コーン	さとう	ごま油 ごま		
13  (木)	パインパン					パインパン		589	798
	牛乳		牛乳					25.7	33.3
	こぎつねうどん	とりむね肉 油揚げ はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん			
	つくね	つくね							
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ		きゅうり				
14  (金)	ごはん					こめ		661	793
	牛乳		牛乳					28	34
	スーミータン	とりひき肉 ハム 卵		パセリ	クリームコーン たまねぎ しめじ	でん粉	ごま油		
	ホイコーロー	ぶたもも肉 赤みそ		にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ	さとう	ごま油		
	チョコプリン					チョコプリン			

日付 曜日	献立名		主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
			体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質	たんぱく質
17	ごはん						こめ		665	798
(月)	牛乳		牛乳						27.9	32.9
	厚揚げと野菜のうま煮	とりむね肉 あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油			
	きびなごカリカリフライ		きびなごフライ				油			
	キャベツの梅肉和え			にんじん	キャベツ きゅうり ねりうめ					
18	横割りコッペパン						コッペパン		616	821
(火)	牛乳		牛乳						24.9	32.2
	コーンポタージュ	ベーコン	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン			
	チリコンカーン	牛ひき肉 レッドポニー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	さとう	油			
19	親子丼	とりもも肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎさとう 小麦粉			604	729
(水)	牛乳		牛乳						26.9	32.3
	茎わかめのきんぴら	ぶたもも肉 てんぷら 大豆	茎わかめ	にんじん いんげん		さとう				
20	横割りコッペパン	ハニーマスタードチキン					コッペパン		636	834
(木)	ハニーマスタードチキン	とりもも肉					小麦粉 はちみつ	油	26.8	33.8
	むしキャベツ					キャベツ				
	牛乳		牛乳							
	ポトフ	ウィンナー		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
21	ごはん						こめ		627	732
(金)	牛乳		牛乳						27.4	31.7
	赤だし	豆腐 赤みそ 米みそ		ほうれん草	なめこ 深ねぎ	ふ				
	豚肉としらたきのピリ辛炒め	ぶたもも肉		にんじん いんげん	しらたき しょうが	さとう	ごま			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
25	黒砂糖パン						黒砂糖パン		596	798
(火)	牛乳		牛乳						26.4	34.1
	ペンネのミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 ハーブ	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	パスタ	バター			
	りっちゃんサラダ	ハム 糸かつお	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油			
26	ごはん						こめ		596	716
(水)	シシリアンライス（肉炒め）	牛肉			たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま		23.6	28.4
	シシリアンライス（サラダ）	シシリアンライス		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう				
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
	牛乳		牛乳							
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン					
27	横割りコッペパン						コッペパン		606	798
(木)	ほき天玉揚げ	ほき天玉揚げ						油	26.7	34.2
	しおもみきゅうり	ほき天サンド				きゅうり				
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものカレー煮	とりひき肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油 カレールウ			
28	ルーロー飯	ぶたひき肉 うすらの卵		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ	こめ さとう 小麦粉			650	792
(金)	牛乳		牛乳						24.9	30.2
	ワンタンスープ	ぶたもも肉		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 木くらげ	ワンタン				
	でこぼん				でこぼん					