

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・卵・豆	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3日(月)	いわしのがば焼き 麦ご飯		さつまいも きなこ大豆	まいわし 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉	牛乳	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 麦 さつまいも こんにやく	油	839	32.3
4日(火)	麦ご飯		納豆 肉じゃが なめだけ和え	豚肉 納豆	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油	767	29.6
5日(水)	麦ご飯		さばのピリ辛焼き 旨塩白菜 根菜汁	さば 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう 白菜 きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	717	29.8
6日(木)	ハニートースト 食パン		じゃがいものクリーム煮 大根サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり もやし	食パン 砂糖 はちみつ 小麦粉 白花豆	油 バター ごま マーガリン	886	29.6
7日(金)	焼肉チャーハン		春巻き わかめスープ	鶏卵 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ にら	にんにく 長ねぎ たけのこ えのきだけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油	752	28.1
10日(月)	さぬき風うどん 地粉うどん		しゃりしゃり大学 即席漬け	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 なた	人参	しめじ しょうが 白菜 大根 きゅうり 長ねぎ	地粉うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも はちみつ	油 ごま	821	29.2
12日(水)	麦ご飯		さわらの西京焼き 信田和え 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ さわら	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ もやし 白菜	米 麦 砂糖 さといも こんにやく	油	731	33.9
13日(木)	麦ご飯		豆腐の中華煮 ピリ辛もやし	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり たけのこ みじん切 もやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油	739	30.4
14日(金)	スパゲッティ アラビアータ		海藻サラダ チョコババロア	鶏肉	牛乳 海藻 生クリーム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり	スパゲッティ 砂糖	油 バター ごま	786	31.9
17日(月)	キム玉丼 麦ご飯		ししゃもフライ 荳わかめのチョナムル	豚肉 鶏卵	牛乳 ししゃも 荳わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 長ねぎ 大根 えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	857	34.6
18日(火)	ごぼうとしめじの 炊き込みご飯		いかフライ せんべい汁	鶏肉 油揚げ いか	牛乳	人参	ごぼう しめじ 白菜 大根 長ねぎ	米 砂糖 両替せんべい	油	721	33.7
19日(水)	セルフバーガー 子供パン		キャベツ入りメンチカツ ポテトサラダ 洋風かきたまスープ	鶏卵 ベーコン 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 きゅうり とうもろこし	子供パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	836	28.7
20日(木)	ガバオ風ライス 麦ご飯		目玉焼き クイッティオのスープ	豚肉 鶏卵	牛乳 赤ピーマン	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく パプリカ たけのこ えのきだけ もやし	米 麦 砂糖 クイッティオ ひよこ豆	油	762	33.7
21日(金)	ピリ辛ねぎラーメン 中華めん		手づくりぎょうざ ナムル	豚肉	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし	中華めん 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま	780	31.5
25日(火)	カレー 麦ご飯		カツ 小松菜のサラダ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし きゅうり グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	903	28.2
26日(水)	麦ご飯		生揚げと豚肉のみそ煮 ごま和え	生揚げ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが 白菜 もやし	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	791	32.9
27日(木)	卵丼 麦ご飯		きびなごのサクサク揚げ ピリ辛和え	鶏卵 豚肉	牛乳 きびなご	人参	玉ねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり 大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	811	32.1
28日(金)	二色揚げパン (ココア・きなこ)		豆腐のスープ煮 わかめサラダ	きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	子供パン 砂糖 でん粉	油 ごま	857	32.9

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年		エネルギー	たんぱく質
2月回数	18回	16回	16回	平均	798	31
累計	166回	163回	162回	栄養量	kcal	g