

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他	エネルギーたんぱく質	一口メモ
1水	マーガリンパン			マーガリンパン			659 kcal	国産のオレンジをおいしくいただきますよ。
	ムサカ	○	ぶたにく、ピザチーズ	油、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ホールトマト	しお、こしょう	26.4 g	
	レンズまめのスープ		ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、きやべつ、小松菜	とんこつ、しお、こしょう、しょうゆ		
	くだもの					オレンジ		
2木	ごはん			こめ			691 kcal	五目煮を、はしで上手にいただきますよ。
	さけのしおやき	○	さけ				30.1 g	
	だいたのごもくに		ぶたにく、だいた	油、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ	厚けずり、酒、しょうゆ、みりん		
	じゃがいもちじる		あぶらあげ	じゃがいも、片栗粉	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	だし昆布、厚けずり、酒、しょうゆ、しお、みりん		
3金	せつぶんごはん		だいた、とりにく、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、もちごめ、さとう		酒、うすくちしょうゆ、しお、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん	720 kcal	いわしと大豆を使った節分の行事食を味わいましょう。
	いわしのカレーからあげ	○	いわし	揚げ油、片栗粉		しお、こしょう、カレーこ	33.3 g	
	おひたし				きやべつ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ		
	けんちんじる		とりにく、とうふ	油、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	だし昆布、厚けずり、しお、しょうゆ		
6月	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ、油、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	とんこつ、しお、こしょう、タイム、パプリカ、トマトピューレ、中濃ソース	714 kcal	「ハッシュ・ド・ビーフ」がなまってハヤシライスとなったという説があります。
	じゃがいものハニーサラダ			揚げ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油	にんじん、きゅうり、きやべつ	しお、す、からし	17.1 g	
	くだもの					りんご		
7火	かきたまうどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	片栗粉、うどん	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しいたけ、こまつな	だし昆布、厚けずり、酒、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	638 kcal	すりおろした大根で作ったドレッシングで、ポン酢和えをおいしくいただきますよ。
	おろしぼんずあえ		わかめ	サラダ油、さとう	きゅうり、もやし、にんじん、だいこん	す、しょうゆ	22.4 g	
	だいがくいも			揚げ油、さつまいも、さんおんとろみずあめ、くろごま		しお、しょうゆ		
8水	やきカレーパン	○	ぶたにく	まるパン、こむぎこ、バター、ばんこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、ホールトマト	ウスターソース、ケチャップ、しお、カレーこ	634 kcal	今日のオレンジは、天草オレンジです。
	いんげんまめのクリームに		調理用牛乳、ベーコン、とりにく、いんげんまめ	油、バター、こむぎこ、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	とりがら、しお、こしょう、パセリ	25.2 g	
	くだもの					オレンジ		
9木	きむちちやーはん	○	ぶたにく	こめ、押麦、ごま油、サラダ油	ねぎ、しょうが、はくさい、キムチ、にら	酒、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	594 kcal	ナムルとは、もやしや山菜をごま油であえた物のことです。
	ナムル			サラダ油、いとこんにやく、さとう、ごま油、しろごま		しょうゆ、こしょう、みりん	21.8 g	
	はたはたのからあげ		はたはた	揚げ油、片栗粉		しお		
	くだもの					みかん		
10金	ごはん			こめ			674 kcal	一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食をおいしくいただきますよ。
	さかなのごまみそがけ	○	さば又はめかじき、あかみそ	油、さとう、片栗粉、しろごま	しょうが	酒、みりん、しょうゆ	31.3 g	
	こまつなのおひたし				きやべつ、もやし、こまつな	しょうゆ		
	かきたまじる		とりにく、たまご	片栗粉	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しいたけ	だし昆布、厚けずり、酒、しお、しょうゆ		
13月	ジャージャーめん	○	ぶたにく、あかみそ	油、むしちゅうかめん、さとう、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	酒、こしょう、とりがらしょうゆ、みりん、チンメンジャン	640 kcal	「ジャージャー麺」は、中国の麺料理の一つです。
	ちゅうかふうスープ		とりにく、とうふ、わかめ	ごま油	にんじん、たけのこ、もやし、こまつな	とりがら、しょうが、酒、しお、こしょう、しょうゆ	26.8 g	
	くだもの					みかん		
14火	ごはん			こめ			665 kcal	西京みそとは、京都を中心に関西地方で食べられている白みそのことです。
	さかなのさいきょうみそやき	○	ぎんだら又はさわら、さいきょうみそ	さんおんとろ	しょうが	酒、みりん	24.2 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きやべつ、にんじん、もやし、ほうれんそう	しょうゆ、うすくちしょうゆ		
	すましじる		とうふ、わかめ	さといも	にんじん、たまねぎ、こまつな	だし昆布、厚けずり、しお、しょうゆ		
15水	セサミゼノワーズパン	○	たまご	ミルクパン、バター、さんおんとろ、しろすりごま、こむぎこ			587 kcal	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる花野菜といわれています。
	はなやさいのさらだ			さとう、サラダ油	にんじん、きやべつ、ブロッコリー、カリフラワー	す、しお、からし	20.2 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	油、じゃがいも、シェルマカロニ	セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	とんこつ、しお、しろこしょう、パセリ		
	くだもの					いちご		
16木	なめし	○	あぶらあげ	こめ、しろごま	こまつな	だし昆布、かつお節、うすくちしょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、ゆでしお	629 kcal	「肉豆腐」は冬の定番料理と親しまれています。
	にくどうふ		ぶたにく、とうふ	油、さとう、しらたき、ふ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな	酒、厚けずり、しょうゆ、しお、みりん	26.5 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きやべつ、もやし、ほうれんそう	しょうゆ、うすくちしょうゆ		
17金	マーボーどん	○	ぶたにく、あかみそ、とうふ	こめ、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	とんこつ、とりがら、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン、酒	675 kcal	りんごは、日本では約2000種類が栽培されています。
	パンサンスー			はるさめ、さとう、ごま油、しろごま	きやべつ、きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし	23.7 g	
	くだもの					りんご		
20月	ピビンパ	○	ぶたにく、あかみそ、たまご	こめ、油、さとう、しろごま、ごま油	にんにく、しょうが、ぜんまい、もやし、にんじん、こまつな	みりん、しょうゆ、トウバンジャン、しお、酒	668 kcal	ピビンパは韓国の混ぜごはんのことです。
	わかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ	とんこつ、とりがら、酒、しお、こしょう、しょうゆ	24.4 g	
	みかん					みかん		
21火	ごはん・のりとひじきのつくだに	○	きりのり、ひじき	こめ、さとう、みずあめ		しょうゆ、酒、みりん	549 kcal	のっぺい汁は、鶏肉やにんじん、ごぼう、れんこん、里芋などを鍋で煮込んだ汁物です。
	いかのとうぼんじゃんやき		いか	さとう、ごま油	にんにく、ねぎ	トウバンジャン、しょうゆ、酒	26.4 g	
	のっぺいじる		ぶたにく、とうふ	こんにやく、さといも、片栗粉	にんじん、だいこん、しょうが、こまつな	だし昆布、厚けずり、しょうゆ、酒、しお		
22水	チキンピラフ	○	とりにく	こめ、バター、油	たまねぎ、にんじん、パセリ	しお、こしょう	692 kcal	今日は、ショコラの誕生日です。ブラウニーをおいしくいただきますよ。
	ひよこまめいりさらだ		ひよこまめ	さとう、サラダ油、しろごま	きやべつ、もやし、きゅうり	しお、しょうゆ、す	21.7 g	
	ブラウニー		たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こむぎこ、さとう、サラダ油、こなざとう		ベーキングパウダー、ココア、しお		
24金	むぎいりごはん			こめ、押麦			655 kcal	給食室手作りのふりかけで、ごはん粒も残さず最後まで丁寧にいただきますよ。
	ふりかけ	○	ほそぎりこんぶ、削り節	さとう、しろごま		みりん、しょうゆ	25.0 g	
	やきししゃも		ししゃも					
	やさいのうまに		かくぎりこんぶ、ぶたにく、さつま揚げ（卵白不使用）	さとう、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、だいこん、さやいんげん	かつお節、しょうゆ、酒、しお		
	くだもの					オレンジ		
27月	こうやどうふのそぼろどん	○	とりにく、とうふ	こめ、押麦、油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	厚けずり、酒、しょうゆ	673 kcal	ふしぎな目玉焼きは、ミルクで作ったゼリーに、黄桃をのせたデザートです。
	すましじる		とうふ	さといも	えのきだけ、たまねぎ、こまつな	だし昆布、厚けずり、しお、しょうゆ	25.2 g	
	ふしぎなめだまやき		こなかんでん、ゼラチン、調理用牛乳	さとう	もも			
28火	にくみょうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほししいたけ、こまつな	だし昆布、厚けずり、酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、しお	617 kcal	肉団子を手作りし、もちごめをつけて蒸します。
	にくだんごもちごめむし		とりにく、ぶたにく、たまご	ばんこ、片栗粉、もちごめ	しょうが、たまねぎ、にんじん	酒、しお、こしょう、しょうゆ、カレーこ	27.0 g	
	みかん					みかん		

※給食の献立や食材は、変更する場合がございますのでご了承ください。





