



※材料の入荷状況により献立の内容を変更する場合があります。ご了承下さい。

日曜	主食	牛乳	おかず	家庭で食べてほしい食品	使用する材料			栄養価		
					赤色の食品 (血や肉や骨になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (体を動かすための力や熱になる)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
								たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
1木	麦御飯	○	*節分献立* いわし梅煮 いそあえ のっぺい汁 節分豆	果実類	牛乳 鶏肉 大豆 いわし 豆腐 のり	小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	麦御飯 里芋 でんぷん	722	15.4	548
								37.7	102.7	2.5
2金	コッペパン	○	いかナゲット 大根サラダ カレースープ りんごジャム	豆類	牛乳 ツナ 豚肉 わかめ	ほうれん草 人参 大根 コーン ねぎ しめじ	パン ジャム ドレッシング じゃが芋 ルウ	761	24.1	324
								31.9	45.8	4.7
5月	御飯	○	納豆 和風サラダ 肉じゃが	魚介類	牛乳 豚肉 納豆	人参 いんげん コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	御飯 砂糖 じゃが芋 ドレッシング	766	17.2	384
								31.8	116.9	2.3
6火	麦御飯	○	ほっけ塩焼き 炒りどり 白菜のみそ汁	緑黄色野菜	牛乳 鶏肉 ほっけ 豆腐	人参 ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 白菜	麦御飯 砂糖 じゃが芋	708	14.9	413
								30.7	112.4	2.7
7水	御飯	○	豚キムチ トックスープ くだもの	海藻類	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 チンゲンサイ ねぎ 白菜 もやし くだもの	御飯 砂糖 トック ごま油 でんぷん	758	16.4	332
								25.0	122.8	2.0
8木	御飯	○	さばみそ煮 五目豆 じゃが芋のみそ汁	緑黄色野菜	牛乳 大豆 昆布 さば 豚肉 油揚げ	人参 干し椎茸 ごぼう たけのこ 大根 玉ねぎ	御飯 米油 じゃが芋 砂糖	733	17.3	459
								32.4	112.9	2.4
9金	サラダパン	○	白身魚フライ ごぼうサラダ コンソメスープ タルトソース	豆類	牛乳 白身魚 ベーコン	人参 ごぼう しめじ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 米油 じゃが芋	816	35.3	330
								30.2	36.9	3.3
13火	麦御飯	○	海藻サラダ チキンカレー くだもの	緑黄色野菜	牛乳 鶏肉 海藻 ヨーグルト	人参 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ	麦御飯 ルウ じゃが芋	734	16.8	305
								22.5	120.9	2.7
14水	中華めん	○	ジャーマンポテト ナムル しょうゆラーメンスープ	海藻類	牛乳 豚肉 ベーコン なた	人参 ほうれん草 ねぎ もやし 玉ねぎ めんま チンゲンサイ	めん バター じゃが芋	736	15.1	298
								29.2	115.4	2.7
15木	麦御飯	○	かみかみタコメンチ ごまあえ えのきのみそ汁 パックソース	豆類	牛乳 たこ いか	小松菜 人参 もやし えのき ねぎ 大根	麦御飯 ごま 砂糖 じゃが芋 米油	744	18.0	470
								26.3	115.5	2.9
16金	コッペパン	○	チーズサラダ くだもの 豚肉と野菜のトマト煮 いちごジャム	魚介類	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ くだもの	パン 砂糖 じゃが芋 ジャム	791	27.7	360
								26.2	56.4	2.9
19月	麦御飯	○	春巻き 中華あえ ワンタンスープ	いも類	牛乳 豚肉 くらげ	人参 チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり めんま コーン ねぎ	麦御飯 米油 ドレッシング	764	28.5	269
								20.3	103.9	2.5
20火	御飯	○	鮭塩焼き 切干大根の煮物 青菜のみそ汁	海藻類	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ 大豆	小松菜 人参 干し椎茸 大根 えのきたけ	御飯 砂糖 米油 じゃが芋	708	14.5	338
								30.9	109.2	3.3
21水	麦御飯	○	ハンバーグトマトソースがけ ごまサラダ 卵スープ	果実類	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏卵	チンゲンサイ トマト 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	麦御飯 でんぷん じゃが芋 ドレッシング	787	23.7	306
								27.5	111.0	2.6
22木	御飯	○	鶏照り焼き おかかあえ 根菜汁	豆類	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節	小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ 干し椎茸	御飯 里芋 米油	704	18.3	351
								28.3	100.2	2.4
23金	食パン	○	カレーペースト ヨーグルト 野菜のコンソメ煮	緑黄色野菜	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	人参 キャベツ しめじ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 オリーブオイル	779	23.5	444
								34.1	47.7	3.4
26月	麦御飯	○	ささみパーベキューソース おひたし 大根のみそ汁	魚介類	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	ほうれん草 人参 大根 えのきたけ もやし キャベツ	麦御飯 米油 砂糖 じゃが芋	736	17.7	342
								34.5	105.0	2.2
27火	御飯	○	さば文化干し けんちん汁 水菜と大根のサラダ	緑黄色野菜	牛乳 さば 鶏肉	人参 水菜 大根 コーン ごぼう ねぎ きゅうり	御飯 里芋 ドレッシング ごま油	779	24.6	347
								29.0	108.6	2.6
28水	ソフトめん	○	きつねもち 茎わかめサラダ 肉うどんスープ 乾燥プルーン	いも類	牛乳 豚肉 茎わかめ 油揚げ	人参 大根 きゅうり ねぎ 干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ 乾燥プルーン	めん もち ドレッシング	735	18.3	339
								32.3	98.6	3.3

※2月1日(木)は、県立高校I期試験のため3年生の給食を実施しません。