



日・曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価		
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実				
2月	ごはん/牛乳		牛乳	2日~6日はカミカミ献立週間!かみごたえのある食べものが入っています				米			716 kcal
	豚肉のみそ炒め	ぶた肉,みそ,テンメンジャン		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ	砂糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,トウバンジャン,しょうゆ,みりん		28.2 g	
	カミカミ野菜チップス				ごぼう	さつまいも,じゃがいも	油	塩,アルミカップ		19.5 g	
	ワンタンスープ	とりむね肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら		284 mg	
3(火)、4(水) 給食なし(テスト)											
5木	ごはん/牛乳/味付けのり		牛乳,(のり)			米		(調味液)		735 kcal	
	白身魚のフライ	(いわし)			(しょうが)	(砂糖,じゃがいも,かたくり粉)	油	(塩)		27.7 g	
	こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん,パプリカ,こまつな		こんにゃく,砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん		24.5 g	
	まわかめ入りかきたま汁	とり肉,たまご	くきわかめ	ねぎ	えのき,玉ねぎ,もやし	かたくり粉		塩,しょうゆ,酒,にぼし		424 mg	
6金	ごはん/牛乳		牛乳			米				796 kcal	
	鶏肉と大豆の揚げがらめ	とり肉,大豆		よくかんで食べるといいことがたくさんあるよ!				かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	32.7 g
	白和え	とうふ,みそ		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり	こんにゃく,砂糖	ごま	しょうゆ		27.0 g	
	新玉ねぎの味噌汁	油あげ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ	じゃがいも		にぼし		445 mg	
9月	ごはん/牛乳		牛乳			米				718 kcal	
	スタミナキムチ	ぶた肉			キムチ,もやし	砂糖	油,マヨネーズ,ごま	酒,塩,しょうゆ		28.1 g	
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう		23.4 g	
	五目わかず-プ	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,えのき,とうもろこし		ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら		311 mg	
10火	牛そぼろごはん/牛乳	牛ひき肉	牛乳		しょうが,ごぼう,干しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん		773 kcal	
	高野豆腐の卵とじ	たまご,高野豆腐,とり肉		トウモロコシ,にんじん	玉ねぎ,しめじ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん		33.2 g	
	なすのみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		にぼし		26.3 g	
	フルーツムース		(練乳,スキムミルク)		(みかん)	(砂糖)	(バター)			452 mg	
11水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン				823 kcal	
	おからキッシュ	たまご,おから,ハム	生クリーム,牛乳,チーズ	アスパラガス	玉ねぎ		オリーブ油	塩,コンソメ,こしょう		34.5 g	
	野菜炒め			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう		33.9 g	
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,とりがら		419 mg	
12木	ごはん/牛乳		牛乳			米				730 kcal	
	ごまみそつくね	とりひき肉,ぶたひき肉,みそ		しそ	玉ねぎ,しょうが,えだまめ	パン粉,かたくり粉,砂糖	油,マヨネーズ,ごま	塩,こしょう,酒,しょうゆ		28.2 g	
	ピーマンの塩昆布和え		塩こんぶ	ピーマン,にんじん	もやし,きゅうり		ごま油	しょうゆ		25.5 g	
	豆腐の中華スープ	とり肉,とうふ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,えのき		油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら		321 mg	
13金	ごはん/牛乳		牛乳			米				729 kcal	
	魚の磯辺揚げ	あじ	あおのり			小麦粉,かたくり粉	油	塩,しょうゆ,酒		31.3 g	
	五目きんぴら	ぶた肉	こんぶ	にんじん,いんげん	ごぼう,もやし	砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん		22.3 g	
	そぼろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	しょうが,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,こんぶ,かつお節		326 mg	
16月	ごはん/牛乳		牛乳			米				746 kcal	
	鶏肉の梅照り焼き	とり肉			にんにく	はちみつ		しょうゆ,ねりうめ,酒		33.4 g	
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖		しょうゆ,塩,みりん		22.6 g	
	豚汁	ぶた肉,油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	しょうが,ごぼう,玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく	油	酒,塩,にぼし		374 mg	
17火	ごはん/牛乳		牛乳			米				792 kcal	
	じゃがいものひじき煮	ぶたひき肉,さつまいも	ひじき	いんげん,にんじん	切干しいたけ,玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし		31.4 g	
	キャベツのごま酢和え	かにかま		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ごま油,ねりごま,ごま	酢,しょうゆ,塩		23.7 g	
	いりこナッツ(のり風味)		いりこ,あおのり			砂糖	カシューナッツ,アーモンド	大豆,しょうゆ,みりん		477 mg	
18水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン				807 kcal	
	ダンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく,しょうが			塩,こしょう,カレー粉,ケチャップ		34.8 g	
	人参とコーンのサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	砂糖	マヨネーズ	酢,こしょう		34.5 g	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ,キャベツ,マッシュルーム		オリーブ油	白ワイン,パセリ,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,とりがら		353 mg	

19 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			711 kcal
	魚のレモン風味焼き	ぎんざけ			レモン汁	砂糖,米粉		塩,酒,しょうゆ,しょうゆ	31.3 g
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,きぬさや	ごぼう,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ,しょうゆ	19.5 g
	はんぺんのお吸い物	はんぺん,はんぺん		にんじん,こまつな	玉ねぎ,えのき	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	295 mg
20 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			776 kcal
	スタミナ麻婆豆腐	豆腐,ぶたひき肉,レバー, テンメンジャン,赤みそ,みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 干しいたけ,たけのこ	砂糖,かたくり粉	ごま油	酒,トウバンジャン,がらスープ, しょうゆ,中華スープのもと	27.4 g
	チヨレギサラダ		のり	にんじん	レタス,きゅうり,えだまめ,にんにく	砂糖	ごま,ごま油	酢,塩	19.6 g
	ゼリー・フルーツミックス				みかん,パイナップル,もも,りんご	ゼリー			321 mg
23 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			765 kcal
	鶏肉の竜田揚げ	とり肉			しょうが,にんにく	かたくり粉	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	29.9 g
	3色あえ(かにかま)	かにかま		ピーマン	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	25.6 g
	キャバツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ,みそ		チンゲンサイ,にんじん	キャバツ,玉ねぎ,しめじ			にぼし	355 mg
24 火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			797 kcal
	新じゃがチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん,トマト, アスパラガス	しょうが,にんにく,玉ねぎ, マッシュルーム	じゃがいも	油	塩,酒,カレー粉,ケチャップ,ソース, チャツネ,カレールウ,とりがら	25.0 g
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし	砂糖	ドレッシング	酢,塩	23.7 g
	佐賀みかんゼリー				(みかん)	(砂糖,水あめ)		(みかん果汁)	333 mg
25 水	アーモンドトースト		牛乳			食パン,砂糖	バター,アーモ ンド		764 kcal
	三種の豆サラダ	ツナ,ミックスビーンズ			れんこん,きゅうり,とうもろこし, えだまめ		ごまドレッシング		26.9 g
	にんじんのスープ	ウインナー,豆乳	牛乳	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,しめじ,玉ねぎ	じゃがいも	バター	こしょう,白ワイン,ポタージュの素, 塩,チキンブイヨン	29.9 g
									405 mg
26 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			710 kcal
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			塩こうじ,みりん	32.7 g
	野菜のごま和え	油あげ		にんじん	キャバツ,スナップえんどう,きゅうり	砂糖	ごま,ねりご ま	しょうゆ	21.7 g
	かきたま汁	たまご,とり肉		にんじん,ねぎ	しいたけ,もやし,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	328 mg
27 金	ごはん/牛乳		牛乳	給食室で1つつ手づくりします!		米			762 kcal
	ピーマンの肉詰め	牛ひき肉,ぶたひき肉	チーズ	ピーマン 	玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,かたくり粉,砂糖	マヨネーズ	ナツメグ,塩,こしょう,ソース デミグラスソース,ケチャップ	24.7 g
	ビーフン野菜炒め	さつまあげ		にんじん,チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	酒,塩,こしょう, 中華スープのもと,しょうゆ	25.8 g
	ベーコンとレタスのスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ,レタス,とうもろこし,しいたけ		オリーブ油	白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ, コンソメ,チキンブイヨン	314 mg
30 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			777 kcal
	親子煮	とり肉,たまご		トウモロコシ	しめじ,玉ねぎ	砂糖	油	酒,塩,マロニー,しょうゆ, しょうゆ,みりん,にぼし	30.3 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉,かたくり粉	油	水	23.5 g
	枝豆の酢の物		しらす干し,ひじき	にんじん	えだまめ,きゅうり,キャバツ	砂糖		酢,塩,しょうゆ	356 mg