



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯当り (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
1	木	○	ご飯	さばのおろしソースがけ 五目きんぴら すまし汁 いちご	さば さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ いちご	米 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	822 33.4 23.1 2.4	
2	金	○	寿司飯 (手巻きのみ)	寿司の具 (きゅうり 納豆 玉子) ごま和え 豚汁 ミックス豆	卵 納豆 豚肉 大豆	牛乳のり かたくちいわし	ほうれん草 小松菜 にんじん	きゅうり ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 さつま芋	ごま サラダ油	825 33.0 21.1 2.6	
5	月	○	ご飯	赤魚白醤油焼き マヨおひたし おじゃがもち汁 ソファール元気ヨーグルト	赤魚 ハム かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 なばな にんじん 小松菜	もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 おじゃがもち	ドレッシング サラダ油	851 36.5 21.1 2.7	
6	火	○	ご飯	大学芋 もやしとコーンのおひたし すき焼き風煮 いよかん	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	もやし コーン えのきたけ 長ねぎ 白菜 いよかん	米 さつま芋 砂糖 おふ	サラダ油 ごま ごま油	890 28.1 21.4 2.0	
7	水	○	麦ご飯	ホイコーロー 中華和え サンラータン	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ 干しいたけ もやし えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	809 35.3 19.0 2.7	
8	木	○	ご飯	あじの揚げ煮 千草和え 鶏とせ汁 ヨーグルトレーズン	あじ 油揚げ 鶏肉 おから 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ヨーグルトレーズン	ごま ごま油	771 32.3 19.0 2.5	
9	金	○	麦ご飯	ポークカレー コーンサラダ 野菜チップス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 バター	863 24.9 23.8 2.5	
13	火	○	ご飯	ほきフライ 納豆和え さつま汁 さきさきチーズ	ほき 納豆 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 ごぼう	米 さつま芋 パン粉	サラダ油 ごま	856 31.7 24.6 2.7	
14	水	○	ガーリック ライス	鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ ミネストローネ りんご	鶏肉 ハム ベーコン 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム コーン りんご	米 麦 パン粉 じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ バター	875 36.7 27.0 2.4	
15	木	○	麦ご飯 (ひじきふりかけ)	おでん 焙煎ごま和え 焼きいも	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布 ひじき	にんじん チンゲン菜	大根 もやし キャベツ	米 麦 さつま芋	ドレッシング ごま	814 24.8 20.9 2.3	
16	金	○	米粉パン	フランクフルトがチャップリソースがけ ゆで花野菜 米粉のクリームシチュー プチトマト	フランクフルト 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ プチトマト	カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン じゃが芋 米粉	マヨネーズ バター 生クリーム	874 33.8 39.1 3.3	
19	月	○	麦ご飯	焼きぎょうざ れんこんサラダ マーボー豆腐 デコボン	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん なら	れんこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油	875 31.1 25.2 2.8	
20	火	○	ご飯	いわし梅煮 ひじき五目煮 切干大根のみそ汁 黒蜜きなこ蒸しパン	いわし ちくわ 大豆 豆腐 きな粉 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ 切干大根 長ねぎ 梅	米 砂糖 小麦粉 黒蜜糖	サラダ油	837 30.1 18.5 2.9	
21	水	○	ソフト麺	手作り茶碗蒸し ごぼうサラダ 肉うどん アーモンド	卵 なると 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	根みつば にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう きゅうり 長ねぎ	ソフト麺 砂糖	マヨネーズ ごま サラダ油 アーモンド	829 35.7 28.3 2.5	
22	木	○	麦ご飯	ハヤシライス プレーンオムレツ イタリアンサラダ	牛肉 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バター	873 28.0 28.0 2.7	
26	月	○	ご飯	ぶりフライ 和風サラダ かぶのみそ汁 清見オレンジ	ぶり 油揚げ	牛乳のり	小松菜 にんじん かぶ葉	えのきたけ かぶ きよみカツ	米 砂糖 パン粉	サラダ油	809 25.7 24.2 2.5	
27	火	○	テーブルロール	手作りハンバーグ 小松菜のガーリックソテー ポトフ	牛肉 豚肉 大豆 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく もやし コーン キャベツ 長ねぎ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	バター オリーブ油 サラダ油	830 40.1 32.7 3.2	
28	水	○	麦ご飯	豚丼の具 のりマヨ和え えのきのみそ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ れんこん えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油 ごま マヨネーズ	814 32.4 21.8 3.0	
29	木	○	ご飯	ほっけ一夜干し 即席漬け 肉じゃが バナナ	ほっけ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ バナナ	米 じゃが芋 砂糖	ごま サラダ油	803 33.8 16.1 1.9	
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下		838 月平均 32.0 23.9 2.6			
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

◆お知らせ◆ 次回の給食費の口座振替(納付)日は2月29日です(1月分)
お早めに口座への入金をお願いします