

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	
2月	○	や 焼きそば	中華麺、油、砂糖	豚肉	生姜、人参、玉ねぎ、もやし 青ピーマン	581  21.0
		サーターアングギー	小麦粉、砂糖、油	鶏卵		
		ツナサラダ	油、砂糖	ツナ	大根、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
3火	○	節分献立 ～鬼が嫌ういわしを使った料理と、食べやすく味付けした福豆を提供します。～				609  25.4
		いわしのかば焼き丼	米、麦、でん粉、油、砂糖	いわし		
		みぞれ汁	じゃが芋、油	豚肉	大根、えのきたけ、ねぎ ほうれん草	
		きなこ大豆	砂糖	大豆、きな粉		
4水	○	むぎ 麦ご飯	米、麦			580  26.1
		いかと豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	いか、豚肉、豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ にんにく、生姜	
		だいこん 大根とブロッコリーのサラダ	油、砂糖		ブロッコリー、きゅうり 大根	
5木	○	6年生の献立★印				602  23.2
		ライスボールパン	米粉、小麦粉、マーガリン 砂糖			
		★鶏肉のディアボラ風	油、砂糖、バター、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、にんにく	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、きゅうり、コーン	
		ABCスープ	マカロニ、油	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参 キャベツ	
6金	○	じこな 地粉うどん	小麦粉			623  27.3
		とり 鶏ねぎゆず塩うどん	油、砂糖	鶏肉、油揚げ	人参、大根、ゆず、ねぎ	
		ニギスの磯辺米粉フライ	米粉、油、砂糖	ニギス、青さ		
		なたね和え	でん粉、砂糖、油	鶏卵	小松菜、もやし、キャベツ	
9月	○	6年生の献立★印				586  20.9
		★鮭きゅうりご飯	米、油、砂糖	鮭フレーク	きゅうり	
		野菜コロッケ	じゃが芋、砂糖 小麦粉、でん粉、油	大豆粉	人参、かぼちゃ、玉ねぎ 枝豆	
		★ラッキーわかめスープ	でん粉	ベーコン、わかめ、豆腐	人参、かぶ、ほうれん草 ねぎ、コーン	
10火	○	6年生の献立★印				596  25.1
		★元気いっぱい炊き込みご飯	米、こんにゃく、砂糖 油	鶏肉、油揚げ、ひじき	人参、ごぼう、れんこん	
		★やみつきプリの照り焼き	砂糖	ぶり		
		★冬野菜スープ	じゃが芋、油	ベーコン	玉ねぎ、人参、かぶ 白菜、大根	
		ぼんかん			ぼんかん	
12木	○	6年生の献立★印				568  25.9
		★梅しそご飯	米、ごま、でん粉、砂糖	ちりめんじゃこ	梅、赤しそ	
		タラ電田のきのこソースかけ	でん粉、油、砂糖	タラ	にんにく、ねぎ、しめじ	
		★春雨入りお吸い物	春雨	豆腐、鶏肉、なると	人参、大根、ほうれん草	
13金	○	バレンタイン献立 ～給食室でパンにチョコレートをコーティングして提供します。～				684  26.5
		チョコツイストパン	小麦粉、砂糖、ココア カカオマス、油			
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト グリーンピース	
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	
16月	○	東北地方の郷土料理 ～油麴を使った郷土料理を提供します。～				
		麦ご飯	米、麦			627
		油麴の卵とじ	じゃが芋、油、砂糖 油麴	鶏肉、鶏卵、生揚げ	玉ねぎ、えのきたけ、人参 枝豆	25.8
		味噌汁	油		ごぼう、人参、大根、ねぎ はくさい	
17火	○	麦ご飯	米、麦			647
		生揚げのカレー煮	砂糖、じゃが芋、油 小麦粉、でん粉	生揚げ、豚肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	24.1
		ごまだれサラダ	砂糖、油、ごま		もやし、きゅうり、人参 キャベツ	
18水	○	6年生の献立★印				
		★赤飯	米、ごま、もち米	小豆		647
		★あじフライ	パン粉、でん粉、油	あじ		22.9
		★タルタルソース	マヨネーズ	ヨーグルト	パセリ、玉ねぎ	
		★具だくさん味噌汁	里芋、油、こんにゃく	豆腐、わかめ	人参、大根、ねぎ、小松菜 ほうれん草、かぶ、ごぼう	
		★いよかんゼリー	砂糖		いよかん	
19木	○	パプリカライス	米、バター、油		パプリカ	578
		クリームソース	油、小麦粉、バター	鶏肉、いか、牛乳 白花豆	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム	22.7
		ひじきのマリネ	油、砂糖	ひじき	大根、きゅうり、人参	
20金	○	ホット中華麺	小麦粉			632
		味噌ラーメン	油	豚肉	生姜、にんにく、人参 もやし、ねぎ、コーン	26.1
		揚げぎょうざ	油、小麦粉、でん粉 砂糖	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら にんにく、生姜	
		ツナと切り干し大根のサラダ	油、砂糖	ツナ	ほうれん草、切り干し大根 もやし、きゅうり	
24火	○	菜飯	米、砂糖		広島菜	554
		豆腐の薬味ソースかけ	でん粉、油、米粉、砂糖	豆腐、大豆粉、豆乳	にんにく、生姜、ねぎ	18.7
		五目きんぴら	じゃが芋、こんにゃく 油、砂糖、ごま、でん粉	豚肉、さつま揚げ	生姜、ごぼう、人参	
		根菜味噌汁	里芋		人参、大根、しめじ ねぎ、小松菜	
25水	○	麦ご飯	米、麦			626
		鉄火みそ	油、砂糖	大豆		27.2
		里芋といかの旨煮	こんにゃく、里芋、油 砂糖	いか、鶏肉	人参、たけのこ グリーンピース	
		ほうれん草のごま和え	砂糖、ごま		ほうれん草、もやし	
26木	○	6年生の献立★印				
		★ごはん	米、油			588
		★和風タンドリーチキン揚げ	でん粉、油、砂糖	鶏肉、ヨーグルト	にんにく、生姜	21.8
		★具だくさん体が温まるショウガスープ	油、里芋	生揚げ	人参、大根、玉ねぎ 白菜、小松菜、生姜	
27金	○	麦ご飯	米、麦			672
		さばのごまケチャップソース	でん粉、油、砂糖、ごま	さば		25.4
		洋風かきたま汁	油、でん粉	鶏卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草	
		せとか			せとか	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆6年生の考えた献立を提供します。献立名の前に★印をつけています。

今月の平均栄養摂取量（中学年）	
エネルギー（kcal）	612
たんぱく質（g）	24.2
給食栄養摂取基準値（中学年）	
エネルギー（kcal）	650
たんぱく質（g）	21.1～32.5