

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)	
1木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			623
		いかとうふ いかと豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、エリンギ、グリーンピース	24.3
		はるさめ 春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
2金	○	せつぶんこんだて おに きら 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。~				
		むぎ はん 麦ご飯	米、麦			572
		いわしのうめに いわしの梅煮	砂糖、でん粉	いわし	梅	23.3
		おひたし			ほうれん草、もやし	
		きな粉大豆	黒砂糖	大豆、きな粉		
5月	○	しゅん こんだて 旬の献立 (ぼんかん) ~酸味が少なく食べやすいかんきつ類の果物です。~				
		たまごどん 卵丼	麦、米、砂糖、でん粉	鶏卵、鶏肉	人参、玉ねぎ、筍、椎茸、 グリーンピース	697
		だいがいも 大学芋	さつま芋、油、砂糖、ごま			23.3
		ぼんかん		ぼんかん		
6火	○	ちゅうか 中華おこわ	米、もち米、ごま油	焼き豚、えび	生姜、椎茸、筍、人参	568
		あげだしとうふ 揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ	油、砂糖	豆乳、ゼラチン、大豆粉	にんにく、生姜、ねぎ	22.5
		ナムル	ごま油、砂糖		胡瓜、もやし、小松菜	
7水	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			659
		なっとう 納豆	砂糖	大豆		31.4
		にくとうふ 肉豆腐	白滝、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき	
		ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
8木	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		613
		まめ やさい 豆と野菜のクリーム煮	じゃが芋、小麦粉、バター、油	鶏肉、白いんげん豆、 金時豆、豆乳	人参、玉ねぎ、エリンギ、 グリーンピース	23.0
		こんにやく こんにやくサラダ	こんにやく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン	
9金	○	じこな 地粉うどん	小麦粉			583
		きつねもち きつね餅うどん	でん粉、もち米粉、うるち米粉、 砂糖	鶏肉、かまぼこ、わかめ、 油揚げ	人参、椎茸、ねぎ	25.5
		ゆかり和え	砂糖		キャベツ、胡瓜、赤しそ	
		オレンジ			オレンジ	
13火	○	ごこく 五穀わかめご飯	米、押麦、あわ、きび、 クリスタルライス、砂糖	わかめ		675
		さばのたつたあ さばの竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	26.8
		とんじろ 豚汁	じゃが芋、油、でん粉	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
14水	○	ばれんたいんてい こんだて バレンタインデー献立 ~チョコでコーティングした特別なパンを提供します。~				
		バレンタインチョコパン	小麦粉、砂糖、油、ココアパウダー、 ココアバター、カカオマス	バターミルクパウダー、 全粉乳、脱脂粉乳		695
		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	26.0
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ	
15木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			610
		じゃーじゃんとろろ 家常豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、 キャベツ、生姜、にんにく	23.3
		ちゅうかあ 中華和え	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	

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金	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			631 24.5
		あぶらふ たまご 油麩の卵とし	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、油麩、生揚げ	玉ねぎ、えのき、人参、枝豆	
		かぶの塩昆布和え	ごま油、砂糖	昆布	胡瓜、キャベツ、かぶ	
19月	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			667 25.0
		てつか 鉄火みそ	油、砂糖	大豆、京桜みそ		
		にく 肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	
20火	○	きのこピラフ	米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース	562 19.7
		はくさい こまつな とろにゅう 白菜と小松菜の豆乳スープ	でん粉	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、コーン	
		いよかんゼリー	砂糖		いよかん	
21水	○	きな粉揚げパン	小麦粉、油、砂糖	脱脂粉乳、きな粉		654 22.6
		じゃがいものスープ煮	じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、たもぎ茸	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
22木	○	さといも 里芋カレーライス	米、麦、里芋、砂糖、小麦粉、バター、油	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、セロリー	602 20.1
		てづく ふくじんづ 手作り福神漬け	砂糖		胡瓜、大根、蓮根、生姜	
		きよみ 清見オレンジ			清見オレンジ	
26月	○	セルフ焼きそばパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、油	脱脂粉乳、豚肉、青のり	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン	558 25.1
		しろ まめ 白いんげん豆のスープ	じゃが芋、でん粉	鶏肉、白いんげん豆、ホタテ	人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
27火	○	ホット中華麺	小麦粉			613 26.6
		タンメン	油、でん粉	豚肉、うすらの卵	生姜、人参、キャベツ、椎茸、ねぎ、チンゲン菜	
		しょうろんぼう 小籠包	春雨、でん粉、砂糖、ごま油、小麦粉	豚肉、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、筍、生姜	
		ちゅうかつ 中華漬け	ごま油、砂糖		大根、胡瓜	
28水	○	東北地方の郷土料理 ～東北地方でよく獲れるホタテを使った炊き込みご飯と、特産の南部せんべいが入った汁物を提供します。～				648 30.8
		ホタテとエリンギのご飯	米、油、砂糖	ホタテ、油揚げ	人参、しめじ、エリンギ	
		アジフライ	パン粉、小麦粉、油	あじ		
		せんべい汁	油、小麦粉、でん粉	鶏肉	ごぼう、人参、大根、ねぎ	
29木	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、小松菜、ねぎ	622 26.5
		ししゃもフライ	パン粉、小麦粉、油、でん粉	ししゃも		
		わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき、玉ねぎ	

☆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。	今月の平均栄養摂取量（中学年）	
	エネルギー（kcal）	624
	たんぱく質（g）	24.8
	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	