

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん じゃこピーマン		筑前煮 こんにやくサラダ	今月は食育月間 健全な食生活を 目指しましょう	牛乳,ちりめん,鶏肉,生揚げ わかめ	米,砂糖,ごま油,白いりごま じゃがいも,こんにやく,油	ピーマン,にんじん,たけのこ,ごぼう 干し椎茸,さやいんげん,キャベツ きゅうり	562 kcal 23.8 g 16.1 g 2.1 g
3火	キャロットパン		かぼちゃのクリーム煮 わかめサラダ オレンジ	ほんのり甘い キャロットパンです	牛乳,鶏こま肉,ベーコン 白いんげん豆,調製豆乳 わかめ	キャロットパン,油,じゃがいも 米粉,白いりごま,砂糖,油 ごま油	玉葱,かぼちゃ,パセリ,にんじん キャベツ,きゅうり,コーン オレンジ	605 kcal 24.8 g 20.6 g 2.1 g
4水	ごはん キムムッチ		韓国風焼き魚 ナムル 五目スープ	韓国料理 キムムッチは ふりかけです	牛乳,もみのり,さわら,赤みそ 鶏肉,生揚げ	米,ごま油,白いりごま,砂糖 じゃがいも	にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり だいこん,にんじん,たけのこ 玉葱,こまつな	611 kcal 30.4 g 20.5 g 2.2 g
5木	ごはん		ひじき入り卵焼き おかか和え 具だくさんみそ汁	ひじき入りで栄養満 点の卵焼きなど和食 のおいしさを味わい ましょう	牛乳,たまご,鶏肉,芽ひじき しらす干し,糸けずり節 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,砂糖,油,じゃがいも こんにやく	玉葱,にんじん,こまつな,はくさい もやし,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	591 kcal 27.7 g 18.8 g 2.4 g
6金	カレーうどん		ツナ和え 大豆とかえり煮干しの あまから	カレーうどん 汁の飛びはねに気を 付けながら食べましょ うね	牛乳,鶏こま肉,油揚げ,ツナ 大豆,かえり煮干し	うどん,てんぷん,油,砂糖 さつまいも,白いりごま	玉葱,にんじん,こまつな,キャベツ もやし,きゅうり,コーン	600 kcal 30.9 g 22.5 g 2.1 g
9月	ごはん のりの佃煮		鮭の塩こうじ漬け ごま和え 味噌けんちん	塩こうじは魚や肉を 柔らかくしてくれ,うま 味もアップです	牛乳,のり,生サケ,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,砂糖,白すりごま,こんにやく じゃがいも	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん えのきたけ,だいこん,長ねぎ	565 kcal 29.6 g 15.1 g 2.4 g
10火	ミートソース スパゲティ		フレンチサラダ あじさいゼリー	きれいなあじさいを イメージしたゼリーで す	牛乳,豚肉,大豆,粉寒天	スパゲッティ,油,油,米粉,砂糖 サイダー ブドウ果汁,いちご果汁	パセリ,にんじん,玉葱,しょうが にんにく,セロリー,きゅうり,もやし キャベツ,コーン	613 kcal 25.7 g 20.6 g 2.0 g
11水	ジャンバラヤ		パリポリポテトサラダ ジュリエヌスープ	パリポリ,サラダの トッピングは何でしょ うか😊	牛乳,ベーコン,ウィンナー 大豆,鶏肉	米,油,じゃがいも,てんぷん 砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶 ピーマン,キャベツ,にんじん こまつな,水菜,だいこん	581 kcal 22.6 g 22.7 g 2.8 g
12木	照り焼きチキンバーガー (セルフ)		洋風卵スープ ハニーフルーツ ヨーグルト	自分でパンに肉や キャベツをサンドして 食べてください	牛乳,鶏肉,ベーコン,たまご ヨーグルト	ショートニングパン,砂糖,てんぷん じゃがいも,はちみつ	キャベツ,にんじん,玉葱 ブロッコリー,パイン缶 みかん缶,もも缶	591 kcal 30.8 g 22.7 g 2.3 g
13金	ごまごはん		魚の竜田揚げ おひたし 豚汁	カリッと揚げた竜田 揚げでごはんがすす みます	牛乳,もうかさめ,糸けずり節 豚肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,てんぷん 小麦粉,油,じゃがいも こんにやく	しょうが,にんじん,もやし,はくさい こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	681 kcal 29.4 g 25.6 g 2.0 g
16月	チンジャオロース丼		ツナと海藻のサラダ パイン	豚肉たっぷりの丼で す。週のスタートにス タミナをつけましょ う	牛乳,豚肉,ツナ,わかめ	米,てんぷん,油,砂糖,ごま油 油,白いりごま	にんにく,しょうが,ピーマン,玉葱 キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり パイン	634 kcal 23.8 g 21.7 g 2.1 g
17火	きんぴらバーガー		ABCマカロニスープ ごまドレサラダ	和食の定番きんぴら ごぼうをパンにはさん で和洋折衷でいただ きます	牛乳,ピザチーズ,ベーコン 鶏肉,ボンレスハム	ショートニングパン,白いりごま,油 ごま油,砂糖,マカロニ, 白すりごま	ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ こまつな,きゅうり,もやし	568 kcal 24.1 g 27.1 g 3.1 g
18水	わかめご飯		ほっけの塩焼き ちりめんサラダ みそ汁	脂のつたほっけで す。ふっくらおいしく 焼きあげます	牛乳,わかめ,ほっけ,ちりめん 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ こまつな,玉葱,えのきたけ,長ねぎ	566 kcal 27.8 g 19.0 g 2.7 g
19木	味噌ラーメン		おimotoの青のり揚げ 冷凍みかん	みんな大好きみそ ラーメン🍜	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ あおのり,ひよこまめ	中華めん,白いりごま,油 じゃがいも	にんじん,もやし,にら,にんにく しょうが,長ねぎ,みかん	570 kcal 23.5 g 19.0 g 2.5 g
20金	新ごぼうと豚肉のごはん		焼きししゃも 香味和え とうがん汁	旬のごぼうをつかっ た炊き込みご飯です	牛乳,豚肉,油揚げ,ししゃも 鶏肉,木綿豆腐,わかめ	米,油,砂糖,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,キャベツ きゅうり,もやし,とうがん ぶなしめじ,長ねぎ	560 kcal 24.4 g 19.3 g 2.2 g
23月	ごはん		いかのカリントウがらめ もやしのごま醤油和え みそしる	いかを食べやすい大 きさにカットし,甘辛く 味付けしました	牛乳,いか,大豆,生揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,てんぷん,小麦粉,油 砂糖,白いりごま,ごま油 じゃがいも	しょうが,もやし,にんじん,水菜 長ねぎ,玉葱,えのきたけ	645 kcal 31.8 g 19.8 g 2.5 g
24火	ベジタベ豚みそ丼		コーンスープ 小魚のから揚げ	野菜をたっぷりとれる 丼です	牛乳,豚肉,赤みそ,鶏肉 にぎす	米,油,砂糖,ごま油,てんぷん じゃがいも,小麦粉	玉葱,にんじん,もやし,干し椎茸 パプリカ,ピーマン,にんにく しょうが,キャベツ,コーン,こまつな	653 kcal 29.0 g 22.5 g 2.3 g
25水	えびピラフ		パスタスープ ストロベリーチョコパイ	甘〜いデザートです 🍰	牛乳,豆乳バター,ベーコン えび,豚肉	米,油,マカロニ ミルクチョコレート,パイシート	にんじん,玉葱,マッシュルーム パセリ,キャベツ,こまつな	679 kcal 22.7 g 26.3 g 2.0 g
26木	ピザトースト		ポトフ メロン	旬のくだもの🍉メロン の登場です	牛乳,ツナ,ピザチーズ 鶏肉,ベーコン	食パン,油,じゃがいも	にんにく,玉葱,ピーマン マッシュルーム,トマト缶,にんじん キャベツ,セロリー,こまつな,メロン	589 kcal 29.0 g 27.4 g 2.7 g
27金	梅ごはん		ちくわのほうじ茶揚げ こぎつねサラダ みそ汁	梅ご飯でさっぱりい たきましょう	牛乳,焼き竹輪,油揚げ,生揚げ 白みそ,赤みそ	米,白いりごま,小麦粉 油,ごま油,砂糖,じゃがいも	梅干し,にんじん,きゅうり,キャベツ 玉葱,こまつな	604 kcal 22.4 g 19.9 g 2.7 g
30月	カレーライス		カリカリサラダ 冷凍みかん	カリカリ食感を楽しむ サラダです	牛乳,豚小間,豆乳バター	米,じゃがいも,油,米粉 あられ,砂糖	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく キャベツ,もやし,こまつな,みかん	612 kcal 18.9 g 16.7 g 2.3 g

*仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

*エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。