



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのものになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
1水	麦ご飯	○	四湖豆腐 コーンたまごスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 押し麦 三温糖 でんぷん	なたね油 ごま油	にんじん トマト ピーマン 葉ねぎ	にんにくしょうが 干しいたけ 長ねぎ たけのこ ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ	619 kcal 26.9 g 18.7 g 2.1 g
2木	無塩蒸し中華麺	○	しょうゆラーメンのスープ 棒きょうざ 果物	豚もも肉 なると 豚ひき肉	牛乳	無塩蒸し中華麺 でんぷん きょうざの皮 春雨	なたね油 ごま油	にんじん	しょうが にんにく 白菜 もやし 長ねぎ 白菜 ホールコーン 不知火	624 kcal 29.6 g 17.8 g 2.2 g
3金	大豆とひじきのご飯 節分の献立	○	いわしのかば焼き風 わかめととうふのみそ汁 果物	鶏もも肉 大豆 油揚げ いわし 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 押し麦 三温糖 でんぷん	なたね油	にんじん	干しいたけ 白菜 大根 長ねぎ りんご	639 kcal 27.7 g 21.7 g 2.2 g
6月	いなりちらし寿司	○	ぶりのかす汁 花野菜のサラダ	たまご えび 油揚げ ぶり 赤みそ 白みそ	牛乳 焼きのり	米 押し麦 三温糖 でんぷん	なたね油	にんじん さやいんげん 小松菜 ブロッコリー	大根 カリフラワー きゃべつ 玉ねぎ ホールコーン	656 kcal 29.3 g 23.1 g 1.8 g
7火	鶏飯(半つき米) 鹿児島県の料理	○	がね 八丈島産糸寒天と小松菜の香味あえ	鶏むね肉 たまご	牛乳 八丈島産糸寒天 刻みのり	米 押し麦 さつまいも 白玉粉 小麦粉 三温糖 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	高菜漬け にんじん にら 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし	625 kcal 24.5 g 19.6 g 2.1 g
8水	麦ご飯	○	スタミナ丼の具 からしあえ にら玉スープ 果物	豚肩肉 豚もも肉 赤みそ たまご 絹ごし豆腐	牛乳	米 押し麦 はちみつ 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 小松菜 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ なす もやし 白菜 ネーブルオレンジ	622 kcal 27.0 g 19.1 g 2.1 g
9木	ライムギパン 世界の料理～イギリス	○	シェパードパイ スコッチブros 果物	豚ひき肉 ベーコン 豚肩肉 ラム肉 ひよこ豆	牛乳 ピザチーズ	ライ麦パン じゃがいも 大麦	なたね油 バター オリーブ油	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ セロリー きゃべつ 長ねぎ 温州みかん	632 kcal 25.7 g 25.8 g 1.7 g
10金	豆そぼろご飯	○	さわらのゆうあん焼き くわわかめのきんぴら炒め 学校の夏みかんゼリー	大豆 たまご さわら	牛乳 荳わかめ アガー	米 三温糖 さつまいも 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん	しょうが ゆず ごぼう 夏みかん オレンジジュース みかん缶	629 kcal 25.3 g 17.3 g 1.7 g
13月	雑穀ご飯	○	ししゃもの南部焼き ごぼうと大豆の甘辛あげ 青菜のさっぱりスープ	大豆 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ	米 きび 押し麦 でんぷん 上白糖	なたね油 白ごま 黒ごま	小松菜	ごぼう 長ねぎ えのきたけ	651 kcal 27.4 g 21.7 g 1.9 g
14火	スパゲティナポリタン	○	コーンとわかめのサラダ もちもち焼きチョコもち	ベーコン ウインナー 絹ごし豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	スパゲティ 上白糖 餅粉 米粉	なたね油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 にら	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ホールコーン もやし	656 kcal 21.9 g 20.1 g 1.7 g
15水	ご飯(半つき米)	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 カリフラワーの中華和え 果物	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	米 こんにやく でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ カリフラワー もやし きゅうり いよかん	644 kcal 21.6 g 19.2 g 1.7 g
16木	黒砂糖パン 広島県の料理	○	サメフライ 野菜スープ レモンゼリー	さめ たまご 豚もも肉 ベーコン	牛乳 アガー	黒砂糖パン 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 じゃがいも 上白糖 はちみつ	なたね油	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが きゃべつ レモン汁 レモン	633 kcal 27.5 g 22.8 g 2.4 g
17金	ご飯	○	家常豆腐丼の具 ひじきとじゃがいものサラダ わかめスープ	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ひじき	米 三温糖 じゃがいも でんぷん こんにやく	なたね油 ごま油 白ごま エックアアツヨネーズ	にんじん ピーマン にら	にんにく たけのこ しょうが きゅうり 干しいたけ 白菜 長ねぎ	639 kcal 25.6 g 21.1 g 2.1 g
20月	キムチチャーハン(半つき米)	○	白滝のチャブチエ ポテトすいとん 果物	豚もも肉 豚肩肉 えび 鶏もも肉 ベーコン 白みそ	牛乳	米 上白糖 白滝 じゃがいも こんにやく	なたね油 ごま油 白ごま バター	にんじん にら 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ にんにく エリンギ はるみ	625 kcal 27.4 g 17.6 g 2.4 g
21火	ミルクパン 世界の料理～オランダ	○	サーモンソテー グロテンスープ オリゴーレン	鮭 豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳	ミルクパン パン粉 強力粉 三温糖 グラニュー糖	なたね油 オリーブ油	にんじん パセリ	しょうが セロリー 長ねぎ カリフラワー きゃべつ レーズン マーマーレード	611 kcal 30.6 g 23.4 g 2.4 g
22水	ご飯	○	ほうれん草とおからのキッシュ かわりひじきの煮物 豆乳汁	おから たまご ベーコン ツナ 油揚げ 豆乳 生揚げ	牛乳	米 こんにやく 三温糖		にんじん ほうれん草 わけぎ	玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン 大根 マッシュルーム えのきたけ	621 kcal 26.3 g 20.9 g 2.0 g
24金	麦ごはん(半つき米)	○	チキンカレーの具 冬野菜サラダ 果物	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 白菜 かぶ いちご	638 kcal 21.8 g 19.6 g 1.4 g
27月	発芽玄米入りご飯	○	フィッシュバーグ きゃべつのごまあえ 田舎汁	いか たら えび 鶏肉 たまご 赤みそ 白みそ	牛乳	米 発芽玄米 小麦粉 三温糖 生パン粉 じゃがいも	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし 大根 しめじ 長ねぎ	617 kcal 28.7 g 13.7 g 2.3 g
28火	ちからうどん	○	あげごぼうのサラダ 果物	豚肩肉 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	うどん もち スパゲティ 三温糖 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり いずのはる	625 kcal 27.1 g 21.3 g 2.1 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

2月の給食目標 食事のマナーを考えて食事をしよう

今月の地場野菜 にんじん 長ねぎ

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑の様子・レシピが見られます



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	650 kcal 13~20 % 20~30 % 2.0 g
------------------------	---

