



日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
節分・立春献立						
3	月	節分ごはん	米、麦、大豆、切干だいこん、鶏肉、こまつな、なたね油、しょうゆ	726	34.1	27.6
		鯖の西京みそだれ	さわら、しょうゆ、でんぶん、なたね油、みそ、さとう			
		みずなのごまあえ	みずな、もやし、しょうゆ、さとう、ごま			
4	火	雪見うどん	地粉うどん、豚肉、だいこん、切干だいこん、こまつな、ながねぎ、卵、さとう、しょうゆ	708	33.8	23.2
		笹かまぼこのりごまあげ	笹かまぼこ、小麦粉、のり、ごま、卵、なたね油			
		キャロットゼリー	にんじん、みかん果汁、さとう			
5	水	鮭のそぼろ丼	米、麦、さけ、卵、なたね油、こまつな	711	34.5	18.2
		具だくさんみそ汁	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、はくさい、ケール、油あげ、みそ			
6	木	こぎつねずし	米、麦、さとう、油あげ、にんじん、鶏肉、しょうゆ、ごま、のり	820	32.9	33.3
		ほっけのからあげ	ほっけ、でんぶん、なたね油			
		ごまみそあえ	こまつな、にんじん、ごま、みそ、ごま油、さとう、しょうゆ			
		ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
7	金	牛肉とごぼうのごはん	米、麦、牛肉、ごぼう、にんじん、こんぶ、なたね油、さとう、しょうゆ、こまつな	776	33.7	23.9
		魚のサイコロあげ	まぐろ、しょうゆ、でんぶん、なたね油、さとう、ごま			
		はちみつレモンゼリー	レモン果汁、はちみつ、さとう			
10	月	鰯の照り焼き混ぜごはん	米、麦、ぶり、でんぶん、なたね油、さとう、しょうゆ、ごま	780	28.4	25.0
		みそけんちん	豆腐、こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、ながねぎ、こまつな、みそ、なたね油			
12	水	とんこつラーメン	中華めん、豚肉、たまごたけ、にんじん、切干だいこん、キャベツ、もやし、ながねぎ、こまつな、なたね油、しょうゆ、牛乳、バター、ごま	912	26.8	33.7
		キャラメルポテト(3年リクエスト)	さつまいも、なたね油、バター、さとう、アーモンド			
13	木	カレーピラフ	米、麦、ソーセージ、いか、にんじん、たまねぎ、たまごたけ、ケール、なたね油、バター	740	34.0	29.0
		クリスピーチキン(3年リクエスト)	鶏肉、小麦粉、卵、コーンフレーク、なたね油			
		りんごゼリー	りんご、さとう			
14	金	ハヤシライス	米、麦、牛肉、たまねぎ、にんじん、たまごたけ、なたね油、トマト、中濃ソース(りんご、大豆)、小麦粉、バター	800	25.4	21.6
		カリカリサラダ	パスタ(ホワイトソルガム)、なたね油、キャベツ、ケール、にんじん、わかめ、ごま油、しょうゆ、たまねぎ			
17	月	ケールとじゃこのごはん	米、麦、かつお節、ちりめんじゃこ、ケール、さとう、しょうゆ、ごま	727	28.9	27.2
		鶏のからあげ(3年生リクエスト)	鶏肉、しょうゆ、でんぶん、なたね油			
		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま			
18	火	スパゲッティミートソース(3年生リクエスト)	スパゲッティ、豚肉、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、トマト、ウスターソース(りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、なたね油、チーズ	815	34.6	25.9
		フルーツポンチ(3年リクエスト)	ナタデココ、みかん、もも、パイナップル			
19 食育の日	水	ごはん	米、麦	789	33.4	28.8
		豚汁	こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、豚肉、豆腐、ながねぎ、みそ、こまつな			
		鯖の塩焼き	さば			
20	木	たれかつ丼	米、麦、豚肉、小麦粉、パン粉、なたね油、しょうゆ、さとう	867	29.1	29.5
		ほうれんそうと春雨のごまあえ	ほうれんそう、もやし、にんじん、春雨、しょうゆ、さとう、ごま			
		白桃ゼリー	もも、さとう			
21	金	みそラーメン(3年リクエスト)	中華めん、豚肉、みそ、にんじん、もやし、切干だいこん、ながねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ラー油	808	30.0	22.8
		さつまいもの包みあげ(3年リクエスト)	春巻きの皮、さつまいも、牛乳、バター、さとう、なたね油			
25	火	かつカレー(3年リクエスト)	米、麦、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、ウスターソース(りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、なたね油、豚肉、卵、パン粉	922	31.9	26.8
		みかん	みかん			
26	水	豚キムチ焼きそば	中華めん、ごま油、なたね油、豚肉、キムチ、ごま、コチュジャン、さとう、しょうゆ、にんじん、もやし、にら	730	28.2	35.1
		わかめのみそ汁	油あげ、たまねぎ、ながねぎ、わかめ、みそ、こまつな			
27	木	五目ごはん	米、麦、鶏肉、油あげ、しいたけ、にんじん、切干だいこん、こまつな、さとう、しょうゆ、なたね油	764	37.6	28.8
		鮭のちゃんちゃん焼き風	さけ、しょうゆ、でんぶん、なたね油、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、バター、みそ、こまつな			
		ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
28	金	二色あげパン(3年生リクエスト)	子供パン(小麦粉、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、ココア、抹茶、さとう、きな粉	906	28.3	35.3
		マカロニのクリーム煮	鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ソーセージ、なたね油、マカロニ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ、クリーム、ブロッコリー			

*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。*裏面も御覧ください。

*だしやスープは、かつおぶし、こんぶ、野菜からとっています。

お願い・・・給食費の引き落とし日は、毎月5日です。前日までに、口座残高の御確認をお願いします。