



日	主食	おかず	牛乳	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
2月	カレーうどん	サツマイモの天ぷら 和風サラダ	○	613	豚肉 なたと かまぼこ 牛乳 ひじき	うどん 片栗粉 上白糖 さつまいも 油 ゴマ	にんじん 小松菜 玉葱 ネギ キャベツ ショウガ
3日	恵方巻き	突きこんどシメジの ピリ辛炒め 味噌汁	○	656	タラスティック 玉子スティック 豚肩 つみれ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 焼き海苔	酢飯 突きこんにやく 三温糖 里芋 油	サイインゲン 唐辛子 にんじん シメジ 白菜 ショウガ ネギ きゅうり
4日	メンチカツ サンド	茹でキャベツ マカロニのクリームスープ	○	683	メンチカツ ベーコン アサリ 牛乳	子供パンスライス マカロニ ジャガイモ 油	にんじん キャベツ パセリ トウモロコシ にんじん 玉ねぎ
5日	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜サラダ わかめスープ	○	575	鮭 赤みそ 蒲鉾 ベーコン アサリ 牛乳 粉チーズ わかめ	ごはん 三温糖 マヨネーズ ゴマ油 ゴマ	小松菜 人参 キュウリ とうもろこし 玉ねぎ
6日	ごはん	じゃが豚キムチ おかか和え ワカサギフリッター	○	537	豚肉 かつおぶし 牛乳 ワカサギフリッター	ごはん ジャガイモ 突きこんにやく 三温糖 油	人参 にら ほうれん草 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ
9日	あんかけ 焼きそば	ツナとひじきのサラダ 千金のちぎり焼き	○	609	豚肉 エビ イカ ウズラの卵 ツナ 牛乳 ちぎり焼き ひじき	中華めん 片栗粉 上白糖 油	人参 青梗菜 たけのこ 白菜 玉ねぎ 干しシイタケ キャベツ
10日	ごはん	鱈のササ焼 切干大根の炒り煮 けんちん汁	○	599	さわら あさり 竹輪 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 サトイモ 突きこんにやく 油	人参 さやいんげん 唐辛子 ほうれん草 切干大根 牛蒡 大根 ネギ 干しシイタケ
12日	ソイ丼	コーン入り華風スープ 花野菜のサラダ	○	695	大豆 豚肉 ベーコン 卵 ハム 牛乳	ごはん 三温糖 ジャガイモ 油 マヨネーズ	にら 人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉葱 キャベツ トウモロコシ カリフラワー
13日	マール 食パン	ハートのミートコロッケ フロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー	○	704	ハム アサリ ベーコン 牛乳	マール食パン 上白糖 ジャガイモ 油	ブロッコリー 人参 トウモロコシ 大根 ポツカレモン 玉葱 キャベツ
16日	かんたん 広東麺	黒糖パンケーキ 鶏ささみとひじきのサラダ	○	676	豚肉 ウズラの卵 卵 鶏ささみ 牛乳 ひじき	中華めん 片栗粉 上白糖 ホットケーキミックス 黒砂糖 油 くるみ	人参 にら 青梗菜 生姜 もやし タケノコ ネギ キャベツ
17日	ごはん	アジの開きフライ 上州サラダ ミネストローネ	○	681	アジの開きフライ ツナ ベーコン 豚肉 アサリ 牛乳	ごはん 突きこんにやく マカロニ 油 マヨネーズ	人参 トマト缶 キュウリ セロリ ニンニク ネギ 玉葱 キャベツ
18日	食パン	千金の香味焼き カントリーサラダ コンソメスープ	○	538	鶏肉 ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	食パン パン粉 三温糖 じゃがいも 油	パセリ 人参 ニンニク キュウリ キャベツ 大根 ポツカレモン 玉葱
19日	ごはん	野菜炒め 厚焼き卵 スタミナ汁	○	593	豚肉 厚焼き卵 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	ごはん ジャガイモ 油	人参 青梗菜 トウモロコシ キャベツ もやし ニンニク 大根 玉葱
20日	ごはん	サバの西京焼き ポテトサラダ なめこ汁	○	666	サバ 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 ハム	ごはん 三温糖 油 ジャガイモ	人参 玉葱 キュウリ 小松菜 ネギ なめこ
23日	もやし ラーメン	彩の国黒豚海老餃子 セサミサラダ	○	591	豚肉 ウズラの卵 なたと ハム 牛乳	中華めん 片栗粉 上白糖 油 ゴマ	人参 にら 青梗菜 生姜 もやし ネギ キュウリ キャベツ 玉葱
24日	ひじき ごはん	里芋と厚揚げの田楽 ヨーグルト和え からし和え	○	608	油揚げ 鶏肉 大豆 生揚げ 赤みそ 牛乳 ひじき ヨーグルト	茶飯 三温糖 サトイモ 油 ゴマ	人参 小松菜 グリンピース パイン モモ ミカン キャベツ
25日	コッペパン スライス	ナポリタン フロッコリーサラダ 冬のポトフ	○	634	ハム フランクウインナー ベーコン 牛乳 粉チーズ	コッペパン スパゲティ 上白糖 ジャガイモ 油 バター	人参 フロッコリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース トウモロコシ 大根 ポツカレモン
26日	ごはん	肉じゃがのトマト煮 かみかみ和え オレンジ	○	582	豚肉 カットスルメ ハム 牛乳	ごはん ジャガイモ 三温糖 上白糖 油 ゴマ	人参 トマト缶 玉葱 ニンニク 大根 きゅうり オレンジ
27日	ごはん	鱈の照り焼き 五目煮豆 中華スープ	○	639	鱈 大豆 鶏肉 ベーコン 牛乳 刻み昆布 わかめ	ごはん ジャガイモ 突きこんにやく 三温糖 油 はるさめ 油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 牛蒡 干しシイタケ 玉葱

節分給食です。



バレンタイン給食です。

6年生のバイキング給食です。



※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

