



日	主食	牛乳	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
2月	ツナそぼろご飯 肉野菜炒め 呉汁	○	★牛乳, ツナ, 鶏若鶏肉ひき肉, ★ たまご, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 赤み そ, 白みそ	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, こんにゃく	しょうが, にんにく, ごぼう, さや いんげん, たけのこ, ぶなしめじ, もやし, キャベツ, ピーマン, 大 根, ねぎ, 小松菜	698 kcal 29.2 g 23.4 g
3火	ご飯 酢豚 キムチ入り卵スープ アセロラゼリー	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐, ★たまご, 寒 天	米, 油, でんぷん, じゃがいも, 砂 糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干し いたけ, にんじん, たけのこ, ピー マン, 白菜キムチ, チンゲン菜, ア セロラ果汁	747 kcal 28.6 g 19.6 g
4水	スパゲッティミートソース ゴマドレッシングサラダ スイカ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★粉チー ズ	★スパゲッティ, 油, ★薄力粉, ご ま, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, に んじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマ ン, キャベツ, きゅうり, コーン 缶, すいか	714 kcal 27.6 g 23.1 g
5木	ご飯 魚の香味焼き 焼き油揚げ入りからしあえ 豚汁	○	★牛乳, ★メダイ, 油揚げ, 出し昆 布, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, 油, こんにゃく	しょうが, ねぎ, キャベツ, もや し, にんじん, 小松菜, ごぼう, 大 根	673 kcal 34.7 g 21.3 g
6金	ガーリックトースト ポテトポタージュ フルーツ白玉ポンチ	○	★牛乳, ★生クリーム	★ソフトフランスパン, ★バ ター, ★マーガリン, 油, じゃがい も, 白玉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, もも缶, みかん 缶, りんご缶, レモン果汁	700 kcal 20.3 g 29.6 g
9月	中華丼 ワカメスープ ナムル	○	★牛乳, 豚肉, ★いか, ★うずら卵 水煮, カットわかめ, 豆腐	米, 油, でんぷん, 春雨, ごま, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, にん じん, はくさい, もやし, チンゲン 菜, きくらげ(乾), ねぎ, きゅうり	684 kcal 28.5 g 21.2 g
10火	カレーライス レモンドレッシングサラダ メロン	○	★牛乳, 鶏肉	米, 油, ★薄力粉, じゃがいも, 砂 糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, トマト缶, もやし, キャベ ツ, きゅうり, レモン果汁, メロン	733 kcal 22.9 g 23.0 g
11水	ご飯 アジの南蛮漬け 切り干し大根煮付け すまし汁(麩小松菜)	○	★牛乳, ★あじ, 油揚げ, 出し昆 布, カットわかめ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ★焼き麩	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 切干 大根, 干しいたけ, さやいんげん, ねぎ, 小松菜	665 kcal 28.8 g 17.8 g
16月	ご飯 なめこみそ汁 魚の竜田揚げ きゅうりのピリ辛和え	○	★牛乳, 出し昆布, 豆腐, カットわ かめ, 赤みそ, 白みそ, ★さば	米, 油, でんぷん, 砂糖	なめこ, ねぎ, しょうが, きゅう り, キャベツ, にんじん, にんにく	666 kcal 27.2 g 19.6 g
17火	沖縄そば ゴーヤちゃんぷる パインゼリー	○	★牛乳, 豚肉, 出し昆布, 豆腐, ★ たまご, けずり節, 寒天	蒸し中華めん, 砂糖, 油でんぷん	しょうが, 万能ねぎ, にんにく, に んじん, ながり, パインジュー ス	693 kcal 30.9 g 24.7 g
18水	チョコチップパン ブラウンシチュー ワカメサラダ	○	★牛乳, 豚肉, ★粉チーズ, カット わかめ	★チョコチップパン, 油, ★バ ター, ★薄力粉, じゃがいも, 砂 糖, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, マッシュルーム(水煮缶 詰), もやし, きゅうり, コーン缶	679 kcal 25.5 g 28.0 g
19木	チキンピラフ ミネストローネ アップルパイ	○	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚肉	米, 麦, 油, ★バター, ★パイシー ト, グラニュー糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッ シュルーム(缶詰), コーン缶, ピーマン, セロリー, キャベツ, ト マト缶, りんご(皮つき, 生)	831 kcal 25.0 g 31.3 g
20金	ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 油揚げと野菜の生姜醤油和え	○	★牛乳, 焼きのり, 豚ひき肉, 鶏ひ き肉, 高野豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, 油, じゃがいも, 糸こんにゃく	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, もやし, 小松菜, キャベツ, しょう が	723 kcal 29.7 g 20.3 g
23月	ジャージャー麺 青菜とツナの和え物 冷凍みかん	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, ツナ	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にん じん, エリンギ, たけのこ, ねぎ, キャベツ, チンゲン菜, きゅうり, 小松菜, 冷凍みかん	773 kcal 31.4 g 22.2 g
24火	かしわめし(九州) みそ汁(玉わか) 鮭の塩麹焼き	○	★牛乳, 鶏肉, 出し昆布, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, しろさけ	米, 糸こんにゃく, 砂糖, じゃがい も	にんじん, ごぼう, さやいんげん, 干しいたけ, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 小松菜	710 kcal 39.8 g 20.1 g
25水	チャーハン(豚肉) 中華スープ 春雨サラダ	○	★牛乳, 豚肉, ★たまご, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, 春雨, ごま,	にんにく, しょうが, にんじん, ね ぎ, 万能ねぎ, たけのこ, チンゲン 菜, キャベツ, もやし	718 kcal 25.8 g 26.6 g
26木	パインパン ポテトグラタン グリーンサラダ	○	★牛乳, ベーコン, 鶏肉, ★チーズ	★パインパン, じゃがいも, 油, ★ バター, ★薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, コーン缶, マッシュルー ム(水煮缶詰), キャベツ, 小松菜, きゅうり	779 kcal 32.2 g 36.7 g
27金	切り干し大根のチンジャオロース丼 春雨スープ ごま酢あえ	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐, カットわかめ	米, 油, でんぷん, 砂糖, 春雨, ★ ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干 しいたけ, たけのこ, 切干大根, ピーマン, なら, もやし, きゅうり	693 kcal 26.1 g 20.9 g
30月	ガバオライス ゴマドレッシングサラダ ビーフンスープ	○	★牛乳, 鶏挽肉, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, ビーフン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけ のこ, ピーマン, 赤ピーマン, にん じん, キャベツ, きゅうり, コーン 缶, えのきたけ, もやし, チンゲン 菜	677 kcal 26.4 g 21.3 g

3年給食なし

6組給食なし



※アレルギー食品には記号を表示しています