



日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (たんぱく質・糖質・脂質) 小学校(上)・中学校(下)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	ショウロンボウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 砂糖 とうもろこしでん粉 小麦粉	ラード なたね油	621 23.6
	拌三絲 (パンサンスー)			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	790 28.7
	豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
3火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	いわしのかば焼き丼	いわし			しょうが	砂糖 米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	671 23.1
	なばなのおひたし			なばな にんじん	キャベツ スイートコーン	砂糖		
	つくね汁	肉だんご けずりぶし ミックスみそ		にんじん	根深ねぎ だいこん はくさい			801 32.8
	節分豆	大豆						
4水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	チキンカツ	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油	713 29.0
	野菜カレーサンド	まぐろ (油漬)		にんじん	キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	862 34.0
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
5木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油	699 25.4
	れんこんとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ れんこん スイートコーン		ごまドレッシング	810 28.2
	豆乳のバランスみそ汁	豆乳 とり肉 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ	じゃがいも		
6金	パエリア 飲用牛乳	ベーコン いか えび	飲用牛乳	トマト ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム	麦ごはん	なたね油	667 28.2
	ホキフライ	ホキ				米粉	米ぬか油	799 33.4
	コンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
9月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	海の五目佃煮	かつお節	こんぶ のり ひじき わかめ 寒天			砂糖 水あめ		653 24.8
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	米ぬか油	801 30.6
	切干しだいこんの炒め煮	ぶた肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	切干しだいこん	砂糖	なたね油	
	呉汁	大豆 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも		
10火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	肉だんごのあんからめ	とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉		665 26.3
	糸こんにゃく炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン	しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	796 30.6
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワンタン皮	ごま油	
12木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	たらの銀紙焼き	すけとうだら 米みそ				砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	マヨネーズ風ドレッシング	720 33.9
	茎わかめのきんぴら	まぐろ (油漬)	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	なたね油 ごま ごま油	863 39.8
	親子煮	とり肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 じゃがいも じゃがいもでん粉	なたね油	
13金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	かぼちゃコロッケ	大豆 とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 砂糖 コーングリッツ	米ぬか油 なたね油 大豆油	683 24.8
	ハヤシライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ なたね油	801 28.0
	いよかん (生)				いよかん (生)			
16月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	さばのゆずみそ煮	さば 米みそ			ゆず	砂糖 米粉		703 28.9
	骨太サラダ	まぐろ (油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	846 34.0
	だいこんのそぼろ煮	ぶた肉 生揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
17火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	674 25.9
	ほうれんそうのおひたし	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		808 30.0
	かきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
18水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
	揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			たまねぎ スイートコーン	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油	638 26.5
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ	中華めん	なたね油	815 33.6
	レタススープ	ベーコン 豆腐		こまつな にんじん	レタス たまねぎ		ごま油	

※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。