

小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
3(月)	牛乳	牛乳						
	しゃくし菜ごはん	鶏肉	米 ごま油 ごま 米油	にんじん しゃくし菜漬 け ごぼう たまねぎ とうもろこし缶	しょうゆ 粗塩 ごしょう	652	24.8	
	いわしの南蛮漬	いわし	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 しょうゆ 米酢 一味唐辛子			
	白菜の昆布漬	昆布		にんじん はくさい	粗塩			
	きなこ豆	大豆 きな粉	小麦粉 砂糖 米油					
4(火)	牛乳	牛乳						
	切り干し大根のそぼろ丼	卵 鶏肉 豚肉	でん粉 砂糖 米 米油	ごまつな 切り干し大根 たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 一味唐辛子	644	26.9	
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ	削り節			
5(水)	牛乳	牛乳						
	カレー南蛮	豚肉	小麦粉 でん粉 ゆでうどん パター 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟﾝ 削り節	693	26.2	
	笹かまぼこの元氣揚げ	笹かまぼこ	小麦粉 米油	にんじん ｵｲﾂﾀ たまねぎ	煮干し ｵｲﾂﾀ 粗塩			
おひたし			ごまつな もやし	しょうゆ				
6(木)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	ジャンボ肉シューマイ	卵 鶏肉 豚肉	でん粉 しょうまいの皮 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 ごしょう	659	27.9	
	鶏肉と昆布の炒り煮	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し			
大根のアチャラ漬		砂糖	にんじん みずな だいこん	粗塩 米酢				
7(金)	牛乳	牛乳						
	はちみつパン		はちみつパン					
	ボークビーンズ	大豆 豚肉	砂糖 パター 米油	にんじん トマト たまねぎ にんにく	赤ワインｸﾞﾗｰｽﾞｰｽ 粗塩 ごしょう ﾊﾞｸﾞ 粗塩	590	24.4	
	ブロッコリーサラダ		砂糖 ごま油 米油	ブロッコリー ｷﾍﾞｯｸ たまねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 米酢			
ぼんかん			ぼんかん					
10(月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	ヤンニョムチキン	鶏肉	小麦粉 でん粉 ごま 米油	しょうが にんにく ねぎ	清酒 本みりん トマトﾎﾟｯﾌﾟ ｼﾝｼﾞｬﾝ ｺﾂｼﾞｬﾝ	709	27.4	
	わかめスープ	卵 豚肉 わかめ	でん粉 米油	にんじん しょうが とうもろこし缶	粗塩 ごしょう 削り節			
ナムル		きび砂糖 ごま油	ごまつな もやし	しょうゆ 一味唐辛子				
12(水)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	生揚げのすき煮	生揚げ 豚肉	しらたき じゃがいも 砂糖 米油	にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ	597	21.1	
	ごまみそ和え	白みそ	砂糖 ごま	にんじん ほうれんそう ｷﾍﾞｯｸ もやし	しょうゆ			
13(木)	牛乳	牛乳						
	照り焼きフィッシュバーガー	もつかさめ	小麦粉 でん粉 こどもﾊﾝ ごま 米油	ごぼう しょうが	清酒 白ワイン 本みりん しょうゆ 米酢	678	25.8	
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳	小麦粉 パター 米油	にんじん たまねぎ はくさい	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら ﾛｰｽﾄ			
14(金)	牛乳	牛乳						
	ふわふわキーマカレー	大豆 豆腐 鶏肉 豚肉 ｴｰｽ	小麦粉 米 米油	にんじん トマト しょうが ｴｰﾙ たまねぎ にんにく	赤ワイン ｸﾞﾗｰｽﾞｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟﾝ ごしょう トﾎﾟｯﾌﾟ	709	29.2	
	野菜スープ	鶏肉	米油	ｵｲﾂﾀｲ にんじん ｷﾍﾞｯｸ	粗塩 ごしょう 削り節			
	手作りココアゼリー	生ｸﾘｰﾑ 寒天 牛乳	砂糖 ｺｺｱ					
17(月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	親子煮	生揚げ 卵 鶏肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩	628	24.7	
	豚肉と野菜の香味炒め	豚肉	ごま油	ｵｲﾂﾀｲ にんじん ｷﾍﾞｯｸ しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
18(火)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	スタミナ焼肉	豚肉	でん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん しょうが たまねぎ にんにく	清酒 本みりん しょうゆ ごしょう	703	27.6	
	すいとん	油揚げ	小麦粉	にんじん だいこん ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節			
19(水)	牛乳	牛乳						
	ごまみそラーメン	赤みそ 豚肉	中華めん ごま油 ごま 米油	ごまつな にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし缶 にんにく ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 鶏がら	685	24.7	
	じゃがまるくん	卵 ｴｰｽ	じゃがいも でん粉 米油		ごしょう			
白菜の浅漬			にんじん はくさい	粗塩				
20(木)	牛乳	牛乳						
	チキンライス	鶏肉	米 米油	たまねぎ	白ワイン 粗塩 ごしょう トマトﾎﾟｯﾌﾟ ﾊﾞｸﾞ 粗塩	595	26.2	
	シイラのフライ	しいら	小麦粉 ｵｲﾂﾀ 米油	粗塩 ごしょう				
コールスロー		砂糖 米油	にんじん ｷﾍﾞｯｸ きゅうり	粗塩 米酢 ごしょう				
21(金)	牛乳	牛乳						
	バターロール		ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ					
	菜の花スパゲッティ	卵 ｴｰｺﾝ	ｶﾞﾃﾞﾂﾂｲ ｷﾍﾞｯｸ 米油	ごまつな なばな にんじん たまねぎ にんにく しめじ ｵｲﾂﾀ	しょうゆ 粗塩 ごしょう	602	21.3	
大根のサラダ		砂糖 米油	にんじん みずな だいこん	しょうゆ 粗塩 米酢 ごしょう				
25(火)	牛乳	牛乳						
	ひじきごはん	油揚げ 鶏肉 ひじき	砂糖 米 ごんにやく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	673	27.7	
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが にんにく	しょうゆ			
	ピリッともしやし		ｴｰ油	ｷﾍﾞｯｸ もやし	しょうゆ 粗塩			
	いよかん			いよかん				
26(水)	牛乳	牛乳						
	きな粉揚げパン	きな粉	砂糖 ｺｰﾎﾟﾝ 米油		粗塩	589	21.2	
	A B Cスープ	鶏肉	じゃがいも ｴｰ油 米油	ごまつな にんじん たまねぎ はくさい	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら ｻｰﾋﾞ			
	キャベツとベーコンのソテー	ｴｰｺﾝ	米油	にんじん ｷﾍﾞｯｸ もやし	しょうゆ 粗塩 ごしょう			
27(木)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	さばの韓国煮	さば 赤みそ	きび砂糖 ごま	にんにく	清酒 本みりん しょうゆ ﾄﾎﾟﾝｼﾞｬﾝ ｺﾂｼﾞｬﾝ	644	26.5	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉	じゃがいも ごんにやく 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	清酒 しょうゆ 削り節			
磯の香和え	きざみのり	ごまつな にんじん ｷﾍﾞｯｸ	しょうゆ 削り節					
28(金)	牛乳	牛乳						
	冬のカレーライス	豚肉 ｴｰｽ	麦 小麦粉 米 パター 米油	にんじん ｴｰﾙ だいこん たまねぎ にんにく	ｸﾞﾗｰｽﾞｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟﾝ ごしょう トﾎﾟﾝｼﾞｬﾝ	663	19.9	
デンゲン菜とコーンのごまソテー		きび砂糖 ごま 米油	ｵｲﾂﾀｲ とうもろこし缶 もやし ｵｲﾂﾀ	しょうゆ				
給食回数 18回						今月の栄養量	651	25.2
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~22.0