



日 (曜)	こんだてめい			体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
1月	キムタクごはん	牛乳	チキンナゲット ごぼうサラダ はくさいとあさりのスープ	とりにく あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ きゅうり	米 さとう はつがげんまい	あぶら マヨネーズ	608 25.4 2.5
2火	うどん	牛乳	ちくわのいそあげ こまつなとくわのぼんすあえ カレーうどんじる ちゅうかポテト	とりにく ちくわ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ もやし キャベツ しめじ	うどん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	671 24.6 3.2
3水	しょくばん	牛乳	あつあげのピザやき やさいのマリネ コーンポタージュ てづくりブルーベリージャム	あつあげ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー パプリカ、パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	パン さとう じゃがいも	あぶら	683 26.5 2.5
4木	ごはん	牛乳	ばさのたつたあげ おひたし なめこじる こうやどうふのたまごとし	ばさ かつおぶし、とうふ とりにく、たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ キャベツ もやし なめこ	米 さんおんとう	あぶら	574 29.2 2
5金	ビビンバどん	ショア	ビビンバどんのぐ (ぶたにくのいためもの、ナムル) すいぎょうぎスープ えひめのべにまどんな	ぶたにく とりにく	ショア わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	米 さんおんとう	あぶら ごまあぶら	616 26.4 2
8月	わかめごはん	牛乳	からあげ こんにやくときのこのいために かきたまじる	とりにく、たまご ちくわ とうふ なると	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく しめじ えりんぎ	米 はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	585 24 2.2
9火	ごはん	牛乳	ぶたにくとれんこんのあますあん きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそじる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー いんげん みずな	たまねぎ れんこん しいたけ きくらげ	米 かたくりこ さんおんとう	あぶら マヨネーズ	618 29.1 1.7
10水	2年生 リクエスト給食 チョコチップ パン	牛乳	えびグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ にいはるのりんご	えび ウインナー ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト、えだまめ ほうれんそう パプリカ、グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	あぶら	662 24.5 2
11木	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ヤーコンのちくぜんに とうふのすましじる	さわら とりにく とうふ いとこまほこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう こんにやく れんこん	米 さんおんとう ヤーコン	あぶら	591 26.9 2.2
12金	ラーメン	牛乳	てづくりチヂミ ごまチーズあえ とんこつラーメンスープ きなこいも	いか ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん にら チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい きくらげ	ラーメン さつまいも さとう ごま	あぶら きなこ ごまあぶら	634 27.7 2.3
15月	ひまわり組 リクエスト給食 ひじきごはん	牛乳	どりのてりやき コーンサラダ ABCスープ ミルメーク	だいず あぶらあげ ウインナー とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー いんげん、えだまめ パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ だいこん	米 むぎ、かたくりこ じゃがいも、さとう マカロニ	あぶら	631 25 2.4
16火	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	ほっけのみりんぼし からしあえ おでんじる ふりかけ	ほっけ さつまいも ちくわ、はんぺん あつあげ、かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし だいこん	米 ごま	あぶら	530 24.6 2.2
17水	ミルクパン	牛乳	かぼちゃとチーズのたまごやき スパゲッティサラダ ガーリックスープ にいはるのようなし	たまご ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん、パセリ かぼちゃ、パプリカ こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パン スパゲッティ さとう	あぶら マヨネーズ	600 24.1 2.3
18木	ごはん	牛乳	ぼうぎょうざ くらげのあえもの スンドップチゲ にんじんしりしり	たまご、あさり ツナ とうふ ぶたにく、とりにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ パプリカ	たまねぎ もやし きゅうり くらげ	米 こむぎこ ヤーコン	あぶら	617 27.2 2.3
19金	行事食 冬至 なめし	牛乳	あげだしとうふやさいあんかけ はくさいのゆずふうみづけ こじる ごまかぼちゃ	とりにく とうふ ちくわ	牛乳 とうにゅう	にんじん きぬさや かぼちゃ みずな	たまねぎ、にんにく はくさい きゅうり しょうが	米 むぎ、かたくりこ ごま さんおんとう	あぶら	573 25 2.5
22月	行事食 クリスマス ミートソース スパゲッティ	牛乳	ミートソース カラフルサラダ クリスマスケーキ	ぶたにく だいず たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら	680 28.7 2
23火	ごはん	牛乳	メンチカツ みずなのサラダ ピリからみそじる	ぶたにく、とりにく たまご、ツナ みそ あさり、とうふ	牛乳	にんじん パプリカ にら みずな	たまねぎ だいこん きゅうり	米 さとう ばんこ	あぶら	660 24.4 2
24水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ きんかん	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りんご もやし きゅうり	米 むぎ	あぶら	633 24 2.3

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地産産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準

熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g

今月の平均

熱量：620kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.5g 食塩相当量：2.3g

◎今月分の給食費の引き落としは2月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送



学校給食では、地域で
生産された食材を
使用しています。