

日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)
			たんぱく質 (g)
2月	マーボーはくさいどん	米、麦、酒、油、しょうが、にんにく、長ねぎ、テンメンジャン、トウバンジャン、ぶたひき肉、酒、にんじん、干しいたけ、白菜、鳥がら、さとう、しょうゆ、みそ、みりん、でんぷん、ごま油、にら	541
	かんこくふうわかめスープ	鳥がら、カットわかめ、にんじん、キャベツ、塩、こしょう、酒、しょうゆ、長ねぎ、ごま油	22.4
3火	おろしツナスパゲッティ	スパゲッティ、油、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、だいこん、ささみ、ツナ、さとう、塩、酢、こしょう、しょうゆ、きざみのり	589
	はくさいサラダ	白菜、だいこん、きゅうり、塩、さとう、こしょう、油、酢	25.9
	みかん	みかん	
4水	こどもパン	こどもパン	553
	かぼちゃコロック	油、玉ねぎ、鶏ひき肉、塩、こしょう、かぼちゃ、薄力粉、鶏卵、生パン粉、油、中濃ソース	
	ミニトマト(2コ)	ミニトマト	
	やさいスープ	鳥がら、油、玉ねぎ、じゃがいも、とり肉、白ワイン、にんじん、コーン、こまつな、ローリエパウダー、塩、こしょう、しょうゆ	
5木	ごもくチャーハン	米、麦、油、酒、ごま油、油、にんにく、長ねぎ、ぶた肉、にんじん、にら、しらす干し、塩、こしょう、酒、しょうゆ	582
	サンラータン	鳥がら、にんじん、干しいたけ、とり肉、でんぷん、豆腐、酒、しょうゆ、塩、こしょう、酢、でんぷん、鶏卵、こまつな、ラー油	24.5
6金	みそチキンカツどん	米、麦、とり肉、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、みそ、酒、さとう、みりん、しょうゆ、油、にんにく、キャベツ、塩、こしょう	620
	すましじる	削り節、豆腐、かまぼこ(卵白不使用)、ほうれん草、酒、塩、しょうゆ、長ねぎ	27.2
9月	むぎごはん	米、麦、油、酒	517
	ホッケのからあげ	ホッケ、でんぷん、油	
	あさづけ	だいこん、キャベツ、きゅうり、酒、塩	
10火	とんじる	煮干し、油、ごぼう、こんにゃく、ぶた肉、にんじん、だいこん、さといも、油揚げ、酒、長ねぎ、みそ	567
	なめし	米、麦、ごま油、だいこん、塩、酒、ちりめんじゃこ、白ごま	
	おでん	削り節、結び昆布、こんにゃく、だいこん、焼きちくわ、さつま揚げ、ちくわぶ、じゃがいも、酒、みりん、しょうゆ、塩	
	てづくりりんごゼリー	粉寒天、さとう、りんごジュース、ゼラチン、りんご缶	
11水	きなこトースト	食パン、マーガリン、さとう、はちみつ、きなこ	573
	はくさいのクリームスープ	鳥がら、油、ベーコン、鳥がら、とり肉、玉ねぎ、にんじん、塩、こしょう、薄力粉、バター、油、牛乳、白菜、生クリーム	22.2
12木	ごはん	米、油、酒	537
	キムチなべ	ぶた肉、油、削り節、白菜、長ねぎ、にら、豆腐、しょうゆ、みりん、酒、みそ、ラー油、はくさいキムチ、ごま油	
	わかめともやしナムル	カットわかめ、きゅうり、もやし、ごま油、一味唐辛子、しょうゆ、酢、ラー油、こしょう	
13金	タンメン	蒸し中華麺、だし昆布、鳥がら、豚骨、にんじん、ぶた肉、もやし、白菜、長ねぎ、干しいたけ、コーン、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ラー油、でんぷん、バター	601
	チーズサラダ	角切りチーズ、にんじん、切干大根、キャベツ、さとう、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	20.6
	アップルパイ	りんご、さつまいも、りんごジャム、バター、さとう、塩、シナモンパウダー、レモン汁、餃子の皮、油	
16月	えだまめとカレーのそぼろごはん	米、麦、油、酒、枝豆むきみ、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶたひき肉、鶏レバー、トマトケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉	613
	マカロニサラダ	エルボマカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しょうゆ、酢、さとう、油	24.8
17火	むぎごはん	米、油、酒	561
	だいこんのあつあつに	だいこん、にんじん、とり肉、こんにゃく、さとう、酒、しょうゆ、みそ	
18水	カリカリポテトのサラダ	じゃがいも、油、塩、こしょう、チリパウダー、キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、塩、こしょう	20.3
	あぶたまどん	米、麦、削り節、油揚げ、高野豆腐、玉ねぎ、みりん、酒、さとう、しょうゆ、塩、鶏卵、こまつな	551
19木	はくさいのみそじる	煮干し、はくさい、えのき、豆腐、みそ	25.1
	ほうとう	削り節、油、ごぼう、干しいたけ、ぶた肉、にんじん、だいこん、油揚げ、酒、みそ、長ねぎ	505
	あげしゅうまい	ほうとう、かぼちゃ、こまつな	
	はちみつゆずゼリー	とりひき肉、玉ねぎ、高野豆腐、しょうが、こしょう、しょうゆ、塩、油、でんぷん、油	
	粉寒天、さとう、はちみつ、ゆず、ゆず果汁、ゼラチン		
20金	ウインナーピラフ	鳥がら、米、麦、塩、ローリエパウダー、油、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、塩、こしょう、青ピーマン	643kcal、11.6g (りんごジュース) 639kcal、11.6g (オレンジジュース) 754kcal、17.5g (コーヒーミルク)
	フライドチキン	鶏肉、ぶどう酒、にんにく、しょうが、塩、こしょう、カレー粉、オールスパイス、ナツメグ、タイム	
	はなやさいサラダ	しょうゆ、薄力粉、でんぷん、油	
	ガトーショコラ	プロッコリー、カリフラワー、星型チーズ、酢、しょうゆ、さとう、塩	
		薄力粉、ベーキングパウダー、さとう、ミルクチョコレート、ココア、鶏卵、マーガリン、牛乳、生クリーム	

★20日(金)のセレクトドリンクは事前に全児童にアンケートをして、自分の選んだドリンクを提供します。

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



**今月の県産食材**  
米・パン・中華麺・牛乳  
豆腐・油揚げ  
みそ・しょうゆ