



日付	献立名		主な食品	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
2月	月	スタミナやきにくどん	米、麦、油、酒、油、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ぶた肉、酒、テンメンジャン、にんじん、玉ねぎ、はくさいキムチ、さとう、塩、しょうゆ、長ねぎ、でんぷん、白ごま	562 26.9
		ごもくはるさめスープ	鳥から、でんぷん春雨、油、とり肉、干しいたけ、にんじん、たけのこ水煮、もやし、チンゲン菜、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油	
3月	火	なのはなすし	米、麦、油、酒、塩、さとう、酢、干しいたけ、にんじん、かんぴょう、みりん、塩、酒、さとう、しょうゆ、れんこん、さとう、酢、なばな	536 19.9
		のっぺいじる	削り節、油、こんにゃく、ごぼう、とり肉、しょうが、にんじん、だいこん、高野豆腐、酒、みりん、塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
		いちご(2こ)	いちご	
4月	水	くろパン	黒パン	606 22.8
		パンネのラザニアふう	パンネ、薄力粉、油、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶたひき肉、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、薄力粉、シュレッドチーズ	
		いろどりサラダ	キャベツ、だいこん、きゅうり、ひじき、赤ピーマン、黄ピーマン、酢、油、オリーブオイル、塩、こしょう、さとう	
5月	木	わかめうどん	削り節、冷凍うどん、にんじん、かまぼこ(卵白不使用)、油揚げ、長ねぎ、カットわかめ、こまつな、酒、みりん、しょうゆ、塩	518 26.6
		ちくわのオランダあげ	焼き竹輪(卵白不使用)、にんじん、玉ねぎ、青のり、鶏卵、薄力粉、油	
		おひたし	こまつな、もやし、えのきたけ、さとう、しょうゆ、酒	
6月	金	チキンカツカレー	米、麦、とりむね肉、塩、こしょう、鶏卵、薄力粉、パン粉、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、とり肉、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、鳥から、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉、油、薄力粉、はちみつ	628 29.9
		パリパリサラダ	ワンタンの皮、油、ホールコーン、キャベツ、だいこん、こしょう、油、酢、塩	
9月	月	むぎごはん	米、麦、油、酒	527 21.9
		だいこんとさといものうまに	油、こんにゃく、ごぼう、とり肉、にんじん、だいこん、里芋、さつま揚げ(卵白不使用)、みりん、酒、さとう、しょうゆ	
10月	火	わふうサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、油、酢、塩、こしょう、しょうゆ、白ごま	511 23.2
		てりやきチキンとごぼうのスパゲッティ	とり肉、酒、しょうゆ、しょうが、でんぷん、油、さとう、みりん、しょうゆ、スパゲッティ、オリーブオイル、にんにく、とうがらし、ベーコン、玉ねぎ、ごぼう、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう、ぎざみのり	
		にんじんドレッシングサラダ	キャベツ、だいこん、ひじき、酢、油、塩、こしょう、にんじん、さとう	
11月	水	はるか	はるか	700 27.3
		むぎごはん	米、麦、油、酒	
		ぶりのてりに	ぶり、みりん、酒、しょうゆ、しょうが、でんぷん、油	
		はくさいのびりからあえ	はくさい、にんじん、もやし、しょうゆ、さとう、ごま油、トウバンジャン、白ごま	
12月	木	あぶらあげとさといものみそしる	煮干し、油揚げ、だいこん、里芋、長ねぎ、酒、赤みそ、白みそ	676 22.2
		カレーピラフ	油、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、米、麦、白ワイン、塩、こしょう、カレー粉	
13月	金	ポテトのチーズソースがけ	じゃがいも、油、バター、薄力粉、ハム、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、シュレッドチーズ、パセリ	517 23.9
		シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	
16月	月	もりとうみのシチュー	鳥から、油、玉ねぎ、とり肉、白ワイン、にんじん、むぎえび、短冊イカ、マッシュルーム、ぶなしめじ、白ワイン、塩、こしょう、油、バター、薄力粉、牛乳、生クリーム	526 19.6
		むぎごはん	米、麦、油、酒	
		マーボーだいこん	油、しょうが、にんにく、干しいたけ、にんじん、長ねぎ、ぶたひき肉、だいこん、にら、鳥から、酒、しょうゆ、テンメンジャン、さとう、トウバンジャン、でんぷん、ごま油	
17月	火	わかめともやしのナムル	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	509 18.9
		ココアあげパン	ツイストパン、油、ココア、脱脂粉乳、さとう	
		ABCスープ	鳥から、とり肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、塩、こしょう、しょうゆ、ほうれん草、アルファベットマカロニ	
18月	水	とうにゅうアイス	豆乳アイス	720 26.7
		みそラーメン	煮し中華麺、油、だし昆布、豚骨、鳥から、にんにく、しょうが、長ねぎ、赤みそ、ぶたひき肉、にんじん、もやし、キャベツ、にら、酒、しょうゆ、こしょう、ごま油、トウバンジャン	
		あげぎょうざ	ぎょうざの皮、ぶたひき肉、玉ねぎ、キャベツ、塩、にら、しょうが、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、コチュジャン、でんぷん、薄力粉	
19月	木	サイダーフルーツボンナ	りんご缶、甘夏缶、パイン缶、さとう、白ワイン、サイダー	738 30.0
		せきはん	アルファ化赤飯、油、ごま塩	
		とりのからあげ	とり肉、酒、しょうゆ、しょうが、ごま油、でんぷん、薄力粉、揚げ油	
		すましじる	削り節、だし昆布、かまぼこ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、酒、塩、しょうゆ	
マドレーヌ	薄力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、鶏卵、バター、はちみつ			

※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・豆乳
 みそ・しょうゆ