



日	献立紹介	献立表	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
2月	食育週間 牛乳の日	麻婆茄子丼 わかめと豆腐の中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,鶏肉,わかめ, 絹ごし豆腐,けずり,粉かんでん,牛乳	米,砂糖,ごま油,でんぶん,油,杏仁霜	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,ねぎ, 干し椎茸,なす,もやし,生姜,みかん缶, パイン缶,レモン
3火		木島平のアスパラピラフ ししやものバリバリ揚げ キャベツのスープ	○	牛乳,鶏肉,ししやも,ベーコン	米,油,オリーブ油,しゅうまいの皮,小麦粉	玉葱,人参,アスパラガス,ホールコーン, にんにく,パセリ,大葉,キャベツ
4水	歯と口の健康習慣 〜10(火)〜 	豚しゃぶうどん 枝豆サラダ お豆腐ブラウニー	○	牛乳,豚ばら肉,厚削り,だし昆布, 絹ごし豆腐,調製豆乳	冷凍うどん,油,砂糖,小麦粉	生姜,にんにく,玉葱,人参,ぶなしめじ, ねぎ,小松菜,むき枝豆,キャベツ,水菜, ホールコーン
5木	うめ ひ 梅の日 	キムチチャーハン チンゲン菜のスープ 梅ゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,けずり, アガー	米,油,でんぶん,砂糖	人参,ピーマン,キムチ,ねぎ,もやし, チンゲン菜,梅シロップ
6金		ごはん 厚揚げと玉ねぎの豆乳うま煮 大豆と小魚のかりかり揚げ	○	牛乳,生揚げ,調製豆乳,西京味噌,大豆	米,油,系こんにゃく,砂糖,でんぶん	生姜,にんにく,人参,玉葱,小松菜
9月	読書週間 〜/13(金) ブックメニュー 「おなべおなべ にえたかな」	手作りかぼちゃパン ♪ポトフ もやしときゅうりのガーリックサラダ	○	牛乳,ウィンナソーセージ,ベーコン	強力粉,砂糖,油,じゃがいも,オリーブ油	かぼちゃ,大根,人参,玉葱,キャベツ, セロリ,かぶ,ブロッコリー,もやし,きゅうり, にんにく
10火	1 2 3 	山坂達者飯(やまさかたっしやめし) かみかみきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,大豆,豚肉,赤味噌,白味噌,けずり	米,米粒麦,でんぶん,さつまいも,砂糖, 油,系こんにゃく,ごま油,じゃがいも	いんげん,ごぼう,人参,玉葱
11水	ブックメニュー 「カレー男が やってきた」	♪「ぼくのカレー」ポテ子のせ うま塩だれサラダ オレンジ	○	牛乳,豚肉,青のり	米,油,砂糖,小麦粉,バター,じゃがいも, ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, もやし,オレンジ
12木		冷やし中華 じゃがいもとたこのピリ辛和え	○	牛乳,ロースハム,厚削り,だし昆布,たこ	冷凍中華めん,ごま油,砂糖,でんぶん, 油,じゃがいも,ノンエッグマヨ	もやし,人参,きゅうり
13金	ブックメニュー 「給食アンサンブル」 「ドーナツのあなのはなし」	チキンライス ♪ABCマカロニスープ ♪手作りドーナツ	○	牛乳,鶏肉,調製豆乳	米,油,ABCマカロニ,蒸しパンミックス	玉葱,人参,ピーマン,にんにく, えのきたけ,ぶなしめじ
16月	わがし ひ 和菓子の日	ごはん じゃがいもと鶏肉のねぎ塩炒め 小松菜のゆず和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 水ようかん	○	牛乳,鶏肉,赤味噌,白味噌,けずり, 粉寒天,こしあん	米,じゃがいも,油,砂糖	玉葱,ぶなしめじ,ねぎ,小松菜,人参, もやし,ゆず果汁,キャベツ
17火		ごはん 手作りコロッケ 野菜のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,白いんげんまめ,豚挽肉, 絹ごし豆腐,わかめ,油揚げ,赤味噌, 白味噌,けずり	米,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,油, 小麦粉,乾パン粉,生パン粉,砂糖	人参,玉葱,ホールコーン,キャベツ,ねぎ
18水		焼きカレーパン ニラとにんじんのサラダ じゃがいもとキャベツのスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ベーコン	強力粉,小麦粉,砂糖,マーガリン,パン粉, オイルスプレー,じゃがいも	人参,玉葱,もやし,ニラ,キャベツ
19木	食育の日 郷土料理 「沖縄県」	タコライス ミミガーサラダ 沖縄もずくスープ 紅芋もち	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,豚耳(ミミガー), 沖縄もずく,絹ごし豆腐,だし昆布,けずり	米,油,でんぶん,ごま油,砂糖,紅いも, さつまいも	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,キャベツ, もやし,きゅうり,人参,えのきたけ, 万能ねぎ,生姜
20金		しょうゆラーメン 揚げワンタン 中華海藻サラダ	○	牛乳,豚ばら肉,豚挽肉,刻み大豆, わかめ	蒸し中華めん,ごま油,でんぶん,油, ワンタンの皮,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ねぎ,ニラ, もやし
23月		ごはん 枝豆と大豆のつくね 細切り野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,はんぺん,刻み大豆,豚挽肉, 鶏挽肉,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌, けずり	米,砂糖,油	枝豆,大根,人参,きゅうり,ねぎ, えのきたけ
24火		揚げパン ハッシュドポーク キャベツと小松菜のサラダ	○	牛乳,豚モモ肉	コッペパン,グラニュー糖,油,バター, 小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, キャベツ,もやし,小松菜
25水		ごはん あじの南蛮漬け 野菜サラダ 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳,あじ,絹ごし豆腐	米,でんぶん,油,砂糖	玉葱,人参,ねぎ,キャベツ,もやし,生姜, 大根
26木		ごはん 手作りなめたけ 新じゃがのそぼろ煮 手作りごま団子	○	牛乳,豚挽肉,生揚げ,厚削り,こしあん	米,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく, でんぶん,白玉粉,上新粉,ラード,黒ごま, 白ごま	えのきたけ,生姜,人参,玉葱,小松菜
27金		コーンライス かつおとじゃがいもの揚げ煮 冬瓜のスープ	○	牛乳,かつお,鶏肉	米,バター,でんぶん,じゃがいも,油,砂糖, 春雨	とうもろこし,生姜,にんにく,とうがん, 人参,万能ねぎ
30月	世界の料理 「イタリア」	アランチーニ(ライスコロッケ) 玉葱ドレッシングサラダ ポテトとベーコンのスープ ぶどうセリ	○	牛乳,鶏挽肉,ベーコン,アガー	米,小麦粉,パン粉,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,人参,キャベツ,きゅうり,もやし, ホールコーン,ぶどうジュース

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー601kcal、たんぱく質22.2g、脂質20.0g、食塩相当量2.3g