



日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる	
2月	えびと まいたけの ぼらてんどん とりと みずなのスー りんご	○	こめ こおぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび とりこ	まいたけ にんじん だいこん はくさい みずな ホールコーン ねぎ りんご	568 kcal 22.4 g
3火	まめまき ごはん いわしのおろしかけ はくさいサラダ おにかまじる	2/3節分 こんだて ○	こめ アルファかまい かたくりこ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず じゃこ いわし どうふ かまぼこ	しょうが だいこん こねぎ えのきたけ はくさい もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ いとみつば	594 kcal 24.1 g
4水	ひじきおこわ はるまき なめこじる ごまマヨサラダ	2/4立春 こんだて ○	アルファかまい あぶら さとう はるさめ かたくりこ はるまきのかわ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりこ ひじき あぶらあげ ぶたにく どうふ めかぶわかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ だいこん なめこ こまつな ねぎ キャベツ もやし	609 kcal 23.4 g
5木	ゆかりごはん ししゃもの かおりやき にくじゃが うまに わふうサラダ	○	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく こうやどうふ わかめ	にんじん たまねぎ さいいんげん キャベツ もやし	600 kcal 27.1 g
6金	コッペパン セルフ तरीやきチキンサンド ABCスープ やさしいチップス	給食委員さんが 考えた献立 ○	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン はくさい れんこん	623 kcal 24.7 g
9月	チャーハン ナムル たまごスープ ぼんかん	給食委員さんが 考えた献立 ○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう やきぶた なると ベーコン どうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ホールコーン グリンピース もやし はくさい ほうれんそう だいこん こまつな ぼんかん	534 kcal 21.6 g
10火	ごはん コロケ こんにゃくサラダ だいこんと わかめのみそしる	○	こめ あぶら じゃがいも ポテトパウダー こむぎこ パンこ パンここんにゃく さとう ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン もやし だいこん こまつな	655 kcal 23.2 g
12木	☆ふゆやさしいカツカレーライス コールスロー いちご	給食委員さんが 考えた献立 ○	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ マーガリン パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん はくさい キャベツ ホールコーン いちご	682 kcal 24.2 g
13金	スパゲッティボンゴレ ☆かいそうサラダ ガトーショコラ	○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ マーガリン チョコチップ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり かいそうミックス とうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし	623 kcal 19.8 g
17火	☆わかめごはん さばのみそに だいこんと あぶらあげのみそしる やさしいため	6年生が 考えた献立 ○	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ あぶらあげ ぶたにく	しょうが ねぎ だいこん はくさい ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	584 kcal 26.9 g
18水	☆ねぎしおぶたどん きのこと わかめの スープ はるか	○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ しめじ えのきたけ だいこん にんじん こまつな はるか	610 kcal 22.6 g
19木	☆しょうゆラーメン じゃがまる やさしい しらすあえ	○	おしちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると しらすぼし おかか	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし ホールコーン ほうれんそう えのきたけ	533 kcal 21.2 g
20金	ごはん にんじんふりかけ にくどうふ ☆つきみパイ	○	こめ あぶら ごまあぶら しらたき ぎょうざのかわ しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく どうふ つぶあん	にんじん こまつな まいたけ しめじ たまねぎ ねぎ	707 kcal 25.8 g
24火	ナン バターチキンカレー ハムいり やさしいため ☆まっちゃオレブリン	6年生が 考えた献立 ○	ナン あぶら こむぎこ マーガリン バター かたくりこ さとう あまなっとう	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅうヨーグルト ハム とうにゅうクリーム アガー とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトかん キャベツ ピーマン もやし	573 kcal 20.4 g
25水	チンジャオロースどん とうふと あおなのスープ デコボン	○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ あぶらあげ どうふ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン えのきたけ にんじん ねぎ こまつな デコボン	543 kcal 24.6 g
26木	ごはん のりの つくだに とりこくのマーマレードやき やさしいごまあえ□ はくさいのみそしる	6年生が 考えた献立 ○	こめ さとう ごま マーマレード	ぎゅうにゅう のり とりこ あぶらあげ みそ	さいいんげん はくさい キャベツ もやし にんじん だいこん	557 kcal 25.9 g
27金	キャロットライスえびクリームソースかけ ☆パリパリサラダ ☆サイダーポンチ	○	こめ マーガリン あぶら こむぎこ さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりこ えび どうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし みかんかん パインかん ももかん	654 kcal 18.5 g

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

※☆マークは、6年生のリクエスト料理です。