



献立予定表



日	曜	献立名	主 食	主 菜 + 副 菜 + 汁 物	材 料 名 (体の中での働き)						栄養価	
					体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	水		ご飯	鶏の唐揚げ 蓮根サラダ 雑煮	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	大根 にんにく ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	白飯 里芋 片栗粉 白玉団子 薄力粉 三温糖	サラダ油 揚げ油	818	33.8
10	木	2年1組リクエスト給食										
11	金		ご飯	揚げ餃子 豚肉と切り干しのキムチ炒め コーン入り摩風スープ	豚肉 生揚げ ベーコン 卵	牛乳	にんじん	にんにく コーン 切り干し大根 生姜 干し椎茸 キャベツ キムチ おぎ 玉ねぎ	白飯 上白糖 じゃが芋 片栗粉	揚げ油 ごま油 ごま 炒め油	799	27.7
15	火	2年2組リクエスト給食										
16	水		ご飯	コロッケ ひじきのどぼろ煮 味噌汁	鶏ひき肉 枝豆 卵 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ	白飯 三温糖 じゃが芋	揚げ油 炒め油	820	26.2
17	木		ねぎまうどん	カルシウムパンケーキ 大根とじゃこのサラダ	鶏肉 なると	牛乳 さいこうチーズ ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	生姜 おぎ きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ	地粉うどん ホットケーキミックス さつまいも 三温糖	炒め油 サラダ油	838	30.3
18	金		ジャンバラヤ (コーヒー牛乳)	焼きウインナー ほうれん草のサラダ ポトフ	鶏肉 ベーコン ウインナー まぐろ缶詰	コーヒー牛乳	ミックスベジタブル にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	キャロットピラフ じゃが芋 三温糖	炒め油 サラダ油	808	30.3
21	月	4・5組リクエスト給食										
22	火		黒ごまきなご揚げパン	フロッキーサラダ 寒ぼうとう ヨーグルト	きなこ 油揚げ ハム	牛乳	小松菜 にんじん フロッキー	しめじ 大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 ひもかわ 三温糖	炒め油 揚げ油 サラダ油	874	28.9
23	水		ソイ丼	ポテトのさっぱりサラダ 重忠汁	ベーコン 豚ひき肉 大豆 枝豆 豆腐 味噌	牛乳 さいこうチーズ	フロッキー にんじん ほうれん草	大根 おぎ ごぼう	白飯 三温糖 里芋 こんにゃく 白玉団子	サラダ油	830	31.9
24	木		広東麺	大学芋 もやしのナムル	豚肉 うずらの卵 ハム	牛乳	にんじん	生姜 もやし キャベツ おぎ きくらげ たけのこ きゅうり にんにく	ホット中華麺 片栗粉 さつまいも 上白糖 水飴	炒め油 ごま油 揚げ油 黒ごま ごま	840	28.7
25	金		スピナッチカレー	大豆とじゃこの甘辛揚げ ねぎめた	鶏肉 大豆 糸かまぼこ 味噌	牛乳 とろけるチーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ	白飯 じゃが芋 上白糖 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま	808	28.9
28	月		ご飯	白ごまつくね 味噌の香和え 豚肉と大根の煮込み	豚肉 さつま揚げ 白ごまつくね	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	大根 おぎ 生姜 キャベツ	白飯 こんにゃく 三温糖	炒め油	805	30.5
29	火		コッペパン (イチゴジャム)	ちくわの味噌揚げ バナナ カレーシチュー	竹輪 豚肉	牛乳 あおのり とろけるチーズ	にんじん 小松菜	バナナ 玉ねぎ イチゴジャム	コッペパン 薄力粉 じゃが芋	揚げ油 炒め油	822	29.0
30	水		キムタクご飯	ワカサギフリッター ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ワカサギフリッター	にんじん 小松菜 ほうれん草	キムチ 大根 たくあん 大根 キャベツ	白飯 上白糖 じゃが芋 三温糖	ごま油 ごま 揚げ油	779	25.6
31	木		肉うどん	かき揚げ おかか和え	豚肉 なると かつお節 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ ねぎ キャベツ	地粉うどん じゃが芋 薄力粉	揚げ油	797	38.6
給食回数 16回												
10日		2年1組 リクエスト給食		 都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力のほど、よろしくお願いします。				ご飯食・・・9回		今月の平均栄養量	836	31.2
15日		2年2組 リクエスト給食						パン食・・・3回				
21日		4・5組 リクエスト給食						麺食・・・4回		基準栄養量		820

