

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
3	月	ライスボール パン	○		イカのパプリカ揚げ スパイシーホットサラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油、砂糖、 マカロニ、じゃが芋	牛乳、イカ、ウインナー、 ベーコン	にんにく、人参、 とうもろこし、枝豆、 玉ねぎ、白菜	798	32.1	
4	火	<div>節分献立</div> <div>ご飯</div> <div>大豆が入ったみそ汁です</div>	○		鰯のトマト煮 れんこんさんぴら 節分汁 ゆずゼリー	ご飯、ごま、油、砂糖、 じゃが芋、ゼリー	牛乳、イワシのトマト煮、 豚肉、大豆、豆腐、 油揚げ、味噌	れんこん、白滝、人参、 こんにゃく、大根、 ごぼう、ねぎ	739	29.3	
5	水	ご飯	○		ハヤシライス ポテトカップグラタン コールスローサラダ	ご飯、砂糖、油、 ポテトカップグラタン	牛乳、牛肉	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、キャベツ、 とうもろこし	808	23.8	
6	木	中華麺	お茶		味噌ラーメン 揚げぎょうざ（2個） フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、餃子、 ゼリー	豚肉、味噌	お茶、白菜、もやし、 人参、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、ごぼう、 ミックスドフルーツ	686	20.1	
7	金	ご飯	○		鯖の文化干し 五目豆 根菜汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 大豆、さつま揚げ、昆布、 鶏肉	こんにゃく、人参、大根、 白菜、ごぼう、ねぎ	729	32.1	
10	月	菜めし	○		ササミフライ スープおでん やさいのたくあんあえ	菜めし、油、砂糖	牛乳、ササミフライ、 ちくわ、揚げボール、 がんもどき、うすら卵、 昆布	大根、こんにゃく、人参、 キャベツ、きゅうり、 たくあん	693	28.6	
12	水	ご飯	○		鰹のパン粉焼き 切干大根のはりはり漬 け豚汁	ご飯、ごま、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、豚肉、豆腐、 鰹のマスタードパン粉焼き、 油揚げ、味噌	切り干し大根、きゅうり、 こんにゃく、大根、人参、 ごぼう、ねぎ	684	30.2	
13	木	地粉うどん	○		ハ〜ところん五目うどん チーズ入りちくわ磯辺揚げ 金時豆のかぼちゃぜんざい	うどん、砂糖、油、金時豆、 かぼちゃもちボール、片栗粉	牛乳、豚肉、 チーズ入りちくわ磯辺揚げ	こんにゃく、ねぎ、人参、 小松菜、椎茸、玉ねぎ	789	26.0	
14	金	ご飯	○		とことこチキンカレー 里芋コロッケ フレンチサラダ	ご飯、油、はちみつ、 小麦粉、バター、砂糖、 里芋コロッケ	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、りんご、キャベツ、 きゅうり	800	29.8	
17	月	ねじりパン	コーヒ ーミル ク		ポロニアソーセージ ごぼうのペペロンチーノサ ラダ ホワイトシチュー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、バター	コーヒーマイルク、牛乳、 ポロニアソーセージ、 ベーコン、鶏肉、 生クリーム	ごぼう、枝豆、にんにく、 玉ねぎ、人参	738	29.3	
18	火	ご飯	○		鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ 豚肉と白滝の炒め物 トッポギスープ	ご飯、油、砂糖、トッポギ	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	白滝、枝豆、生姜、 玉ねぎ、キムチ、にら、 にんにく	686	29.4	
19	水	スパゲッティ	○		ブロンコスパゲティ ポテトコロッケ グリーンサラダ	スパゲッティ、油、 片栗粉、ポテトコロッケ、 砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、 うずら卵、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、トマト、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	790	32.9	
20	木	ご飯	○		松風焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきの炒め煮	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、松風焼き、豚肉、 高野豆腐、ひじき、 さつま揚げ	玉ねぎ、こんにゃく、 人参、筍、椎茸、生姜、 白滝	713	32.3	
21	金	黒パン	○		ハーブチキンカツ ルシールサラダ ボルシチ	パン、砂糖、小麦粉、 パン粉、油、マカロニ、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、ツナ、 ウインナー	にんにく、キャベツ、 紫キャベツ、枝豆、 玉ねぎ、ゆず、白菜、 人参、セロリ、ピーツ	807	34.7	
25	火	ご飯	○		イカの竜田焼き 昆布の炒め煮 沢煮椀 ほうじ茶プリン ★ (学)	ご飯、油、砂糖、 ほうじ茶プリン、	牛乳、イカ、昆布、豚肉、 油揚げ、かまぼこ	生姜、ごぼう、人参、筍、 小松菜、椎茸	673	32.6	
26	水	ご飯	○		鯖の味噌だれ 小松菜とかんぴょうのごま和え もずく汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、鯖澱粉付、味噌、 鶏肉、豆腐、もずく	生姜、キャベツ、小松菜、 人参、かんぴょう、玉ねぎ	708	28.3	
27	木	ご飯	○		春巻 マーボー豆腐 大根のオイル炒め	ご飯、春巻、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、ねぎ、椎茸、大根	811	27.0	
28	金	子供パン スライス	○		照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 大根と鶏肉のスープ	パン、砂糖、片栗粉、 ごま、マヨネーズ、油	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 鶏肉	ごぼう、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 大根、小松菜	697	29.2	
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 ☆ (学) は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									平均栄養量	742	29.3