



ひ に ち	よ う び	主 食 しゅ しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート しゅ さい ふくさい	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エネーギー kcal たんぱく質 g	ラン チ ル ーム
					ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちょうしを ととのえる		
1	水	ちゅうかどん	○	わかめエノキスープ ふくふくまめ	こめ さとう アーモンド あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか うずら たまご オイスター	セロリ パセリ しいたけ たけのこ はくさい こまつな	676 28.7	2-1
2	木	レモントースト	○	はくさいのクリームシチュー くだもの	パン バター じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう えび ベーコン チーズ クリーム	レモン たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム りんご	619 22.5	2-2
3	金	ごはん	○	いわしのにつけ とんじる おにのだいずかなぼう	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく とうふ	だいこん こまつな ごぼう うめぼし にんじん ながねぎ	616 27.2	2-3
6	月	キャロットライスの ホワイトソースがけ	○	コーンサラダ くだもの	こめ さとう バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう えび チーズ とりにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ コーン マッシュルーム	625 22.4	2-4
7	火	みそラーメン	○	いもち くだもの	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん もやし はくさい コーン ながねぎ にんにく	663 21.6	3-1
8	水	わかめごはん	○	わかさぎのナッツあげ うのはなに おことじる(針供養)	こめ アーモンド ごま こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう だいこん いんげん	625 21.5	3-2
9	木	セレクトあげパン (きなこ・ココア)	○	とうふのトマトに くだもの くきわかめときゅうりのうめいため	パン あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ オイスター	にんじん しょうが ながねぎ しいたけ たけのこ きゅうり	653 26.9	3-3
10	金	たいめし (建国記念祝い)	○	シューマイ おひたし すましじる	こめ もちごめ アーモンド さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いとよりだい えび かまぼこ オイスター	キャベツ ながねぎ にんじん もやし コーン 小松菜	593 30.5	4-1
13	月	チャーハン	○	ししゃもやき くだもの つつみワントンスープ	こめ あぶら ワントンかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび ししゃも ぶたにく オイスター	にんじん もやし しいたけ ながねぎ はくさい ほうれんそう	550 23.5	4-2
14	火	チョコチップパン	○	ハッピーとうふグラタン(ひのっ子) やさいスープ くだもの	チョコチップパン さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ うずら とうふ ぶたにく	セロリ にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ こまつな	745 30.6	4-3
15	水	ごはん・ふりかけ	○	れんこんのつくねやき はくさいのごまずあえ みそじる	こめ パンこ さとう かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ	うめぼし れんこん しょうが にんじん きゅうり こまつな	602 25.1	4-4
16	木	わふうスパゲッティ	○	りんごパンケーキ ブロッコリーともやしのごまじょうゆ	スパゲッティ バター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご のり ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン りんご	655 22.8	1-1
17	金	ごはん	○	ちくわのてんぷら ごもくすきやき くだもの	こめ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ	しいたけ ながねぎ にんじん はくさい しゅんぎく くだもの	680 25.3	1-2
20	月	やまさかたつしゃめし	○	なまあげとポテのチリソース やさいのみそじる	こめ もちごめ さつまいも ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ちりめん あぶらあげ	しょうが にんじん ながねぎ だいこん こまつな キャベツ	641 23.2	1-3
21	火	ごもくマーボーどん	○	はるさめスープ みかんヨーグルト	こめ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ヨーグルト オイスター	にら たけのこ にんじん こまつな たけのこ みかん	620 24.2	1-4
22	水	カレーライス	○	だいこんサラダ くだもの	こめ バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ	セロリ パセリ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	748 21.6	1-5
23	木	ごはん・つくだに	○	ながねぎコロッケ キャベツ なめこじる	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	ながねぎ にんじん なめこ キャベツ	667 22.5	5-1
24	金	チャンポンうどん	○	かいこうしょう(開口笑) わかめサラダ	なまうどん あぶら こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび たこ ぶたにく たまご うずら	セロリ パセリ しょうが にんじん キャベツ こまつな	626 22.7	5-2
27	月	みんなハッピー やさいすごもりどん (ひのっ子)	○	とんじる ミックスフルーツ	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ オイスター	にんじん キャベツ ながねぎ ももかん ごぼう だいこん	685 27.5	5-3
28	火	てりやき チキンバーガー	○	チリコンカン しょうがきゅうり	パン あぶら マヨネーズ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム きんときまめ だいず	セロリ パセリ トマト マッシュルーム きゅうり にんじん	640 34.4	5-4

* 2月・3月分の給食費は2月14日(火)に2ヶ月分まとめて引き落としとなります。
残高確認をお願いいたします。(低学年8000円・中学年8700円・高学年9400円)

