



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 ル ギ ー koal たんぱくし t 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	月	ふかがわめし	○	おでん ひのたくあん くだもの	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゆうにゆう あさり つみれ うずら がんも	にんじん ごぼう みつば だいこん たくあん いんげん	505 19.8	2-3
2	火	レモントースト	○	いかのマリネ コーンポテト エリンギスープ	パン バター じゃがいも さとう あぶら	ぎゆうにゆう いか とりにく	レモン たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん エリンギ	640 25.7	
3	水	やこめごはん	○	いわしのかばやき とんじる ブロッコリーのアーモンドあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゆうにゆう いわし だいず ぶたにく	だいこん こまつな ごぼう しいたけ にんじん ながねぎ	651 28.7	4-4
4	木	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	ぎゆうにゆう えび チーズ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン マッシュルーム	646 23.3	
5	金	みそラーメン	○	いももち くだもの	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゆうにゆう 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 りんご	668 21	3-2
8	月	うぐいすあげパン	○	とうふのあんかけに 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	ぎゆうにゆう とりにく えび とうふ くきわかめ	にんじん しょうが ながねぎ しいたけ たけのこ きゅうり	617 29.3	
9	火	パエリア	○	ポテトサラダ やさいスープ	こめ バター マヨネーズ じゃがいも	ぎゆうにゆう フランク とりにく えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン こまつな キャベツ	575 22.7	2-1
10	水	ひのっこそばろごはん	○	のっぺいじる くだもの	こめ さとう さといも こむぎこ あぶら マヨネーズ	ぎゆうにゆう たまご とりにく なまあげ	ごぼう ピーマン にんじん だいこん えのき りんご	662 25	
11	木	建 国 記 念 の 日							
12	金	スパゲッティ アラビアータ	○	こまつなキャベツサラダ だいずとおからのブラウニー	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら	ぎゆうにゆう たまご ベーコン おから だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ こまつな	692 23.1	2-3
15	月	にこみうどん	○	カレーぶたまん はくさいのごまずあえ	うどん ラード じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく にぼし あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな はくさい ながねぎ にんにく	640 22.5	
16	火	わかめごはん	○	とりにくのアーモンドがらめ はるさめサラダ かぶのみそしる	こめ アーモンド さといも はるさめ あぶら ごま こむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく わかめ ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	652 25.5	1-1
17	水	セレクトサンド (フィッシュ・チキン)	○	ふゆやさいのクリームシチュー くだもの	パン パンこ さつまいも バター こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう さかな とりにく たまご えび チーズ クリーム	にんじん しめじ こまつな はくさい かぶ りんご	666 31.6	
18	木	たかなチャーハン	○	たまごのおかかむし つつみワタンスープ	こめ あぶら ワンタンかわ ごまあぶら	ぎゆうにゆう たまご オイスター クリーム ぶたにく	にんじん たまねぎ たかな ながねぎ はくさい ほうれんそう	590 24.5	1-3
19	金	ごまごはん	○	さかなのてりやき だいずのひじきに ひのやさいじる	こめ もちごめ ごま さとう さといも あぶら	ぎゆうにゆう ひじき ちくわ だいず あぶらあげ	にんじん しいたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが	634 27.8	
22	月	ハッシュドポークライス	○	インディアンサラダ くだもの	こめ バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず クリーム ちくわ	マッシュルーム セロリ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	748 23	6-1
23	水	ごはん	○	れんこんのつくねやき やさいナムル おふのみそしる	こめ パンこ さとう かたくりこ ふ ごま あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく たまご とうふ	れんこん たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	632 28.9	
24	火	たらこポテトパン	○	ミネストローネ くだもの	パン じゃがいも マヨネーズ パンこ マカロニ あぶら	ぎゆうにゆう たらこ ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム キャベツ りんご	610 24.8	6-3
25	水	ごもくマーボーどん	○	わかめコーンスープ パインヨーグルト	こめ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく ヨーグルト オイスター	にら たけのこ ながねぎ コーン たけのこ パインかん	645 24.6	
26	金	スープスパゲッティ	○	つつみピザ くだもの	スパゲッティ ぎょうざのかわ あぶら	ぎゆうにゆう あさり ベーコン チーズ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう マッシュルーム ピーマン	612 25.2	5-2
29	月	やまさかたつしゃめし	○	あげだしとうふのにんにくみそ こんさいじる くだもの	こめ もちごめ さつまいも ごま じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう とうふ だいず ちりめん ぶたにく	ごぼう にんにく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	606 23.8	

* 2月・3月分の給食費は2月15日（月）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）

