

日・曜	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	17日（月）	18日（火）
献立名	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 たくあん和え かきたま汁 黒糖福豆	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ のりサラダ 白菜と肉団子のスープ	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ごま和え さつま汁	ごはん 牛乳 鶏の香味焼き れんこん彩りサラダ なめこ汁 花みかん	ごはん 牛乳 冬野菜カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト	ごはん 牛乳 鯖ごま竜田 ひじきと切干の煮物 豆乳仕立ての味噌汁 いよかん	ごはん 牛乳 さんまの一夜干し 肉じゃが 鶏つみれ汁	ごはん ジョア（いちご） 旨辛チキン ツナ和え 青菜ときのこのスープ	ごはん 牛乳 ほっけみりん干し うま塩昆布和え カレー南蛮汁 マスカットデザート	ごはん 牛乳 イカのアーモンドソース ゆかり和え 根菜汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー もちもち紫いも
料理に使用した食材	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	いわしの梅煮	ささみチーズフライ	甘塩さけ	とりにく	むぎ	さばごま衣	さんまの一夜干し	ジョア（いちご）	ほっけみりん干し	いか	とうふ
	たくあん	油	バター	しょうが	油	油	醤油	とりにく	なばな	酒	ぶたにく
	にんじん	中濃ソース	醤油	にんにく	しょうが	ひじき	みりん	酒	キャベツ	油	にんじん
	キャベツ	のり	なばな	マーレード	にんにく	きりぼしだいこん	じゃがいも	片栗粉	きゅうり	米粉	しいたけ
	あおパパイア	ツナ	キャベツ	うめジャム	ぶたにく	とりにく	ぶたにく	油	とりにく	片栗粉	たまねぎ
	きゅうり	にんじん	にんじん	醤油	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	トマトピューレー	こま	しょうが	にんにく
	かつおぶし	きゅうり	ごま	れんこん	にんじん	こんにゃく	にんじん	コチュジャン	しおこんぶ	きび砂糖	しょうが
	醤油	もやし	上白糖	ひじき	さつまいも	えだまめ	えだまめ	三温糖	醤油	三温糖	キャベツ
栄養価	こま	キャベツ	醤油	だいこん	チーズ	三温糖	油	酢	ごま油	油	ごま油
	にんじん	ナムルドレッシング	ごま油	とうもろこし	カレールウ	三温糖	三温糖	ツナ	油	酢	中華だし
	えのきたけ	酢	とりにく	きゅうり	コンソメ	かつおだし	酒	レモン	とりにく	れんこんパウダー	麻婆豆腐ベース
	とうふ	醤油	さつまいも	キャベツ	ハム	こんにゃく	みりん	きょうり	たまねぎ	アーモンド	酒
	たまご	きび砂糖	だいこん	ごま	エッグフリーマヨネーズ	ブロッコリー	酒	ごま油	なす	みずな	上白糖
	ながねぎ	はくさい	にんじん	醤油	こしょう	かいそう	みりん	だいいん	はだいこん	キャベツ	みそ
	はだいこん	しいたけ	ながねぎ	エッグフリーマヨネーズ	なまあげ	にんじん	ごま油	にんじん	うどん	はだいこん	はるさめ
	にぼし・かつおだし	こまつな	にぼし・かつおだし	こしょう	たまねぎ	こメロン	ぶたにく	しめじ	上白糖	ゆかり	キャベツ
	こんぶだし	とりにくだんご	にんにく	なまあげ	にぼし・かつおだし	キャベツ	だいいん	とりにくだんご	醤油	塩	こまつな
	塩	しょうが	醤油	なめこ	こんぶだし	ツナ	ごぼう	はだいこん	にぼし・かつおだし	ごま	ほそぎりたまご
エネルギー	片栗粉	にんにく	塩	たまねぎ	みかん	油	にんじん	オリーブオイル	にぼし・かつおだし	油	ハム
	黒糖福豆	ごま油	ごま油	にぼし・かつおだし	みそ	酢	あぶらあげ	にんにく	マスカットゼリー	ごま	醤油
		片栗粉	塩	こんぶだし		上白糖	ながねぎ	じゃがいも		油	酢
		中華だし	ごま油	みそ		塩	にぼし・かつおだし	ベーコン		とりにく	ごま油
		こしょう	片栗粉	みそ		かつおだし	みそ	マッシュルーム		にんじん	上白糖
			中華だし	みそ		ごま油	とうにゅう	エリンギ		だいいん	もちもち紫いも
			こしょう	みそ		福神漬	いよかん	にんじん		れんこん	
			こしょう	みそ		ヨーグルト		塩		ながねぎ	
			こしょう	みそ				セロリ		にぼし・かつおだし	
			こしょう	みそ				コンソメ		みそ	
たんぱく質	27.9	24.6	28.9	29.4	22.0	29.8	29.7	24.3	27.5	26.5	25.8
脂質	21.9	19.6	22.3	27.1	21.2	23.5	25.3	17.7	16.9	18.4	22.7
エネルギー	647	615	630	707	654	677	677	602	629	600	669
たんぱく質	27.9	24.6	28.9	29.4	22.0	29.8	29.7	24.3	27.5	26.5	25.8
脂質	21.9	19.6	22.3	27.1	21.2	23.5	25.3	17.7	16.9	18.4	22.7
エネルギー	812	788	811	920	858	892	865	822	827	795	869

日・曜	19日（水）	20日（木）	21日（金）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
献立名	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け 茎わかめのきんぴら 雪見汁	わかめごはん 牛乳 卵焼き 鶏とこんにゃくの旨煮 沢煮碗 いちご②	ごはん 牛乳 鶏のごまバター焼き 白菜漬 食べる味噌汁	ごはん 牛乳 白身魚のフライ 和風マカロニサラダ 大根と油揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 豚キムチ丼の具 コーンスープ 花ぼんかん	ごはん 牛乳 ハンバーグ お芋アーモンドサラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁 りんご
料理に使用した食材	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ
	ぎゅうにゅう	わかめごはんベース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	さば文化干し	ぎゅうにゅう	とりにく	白身魚フライ	ぶたにく	ミートハンバーグ	いか
	キムチベース	たまご焼き	バター	油	はくさいキムチ	トマトケチャップ	酒
	醤油	とりにく	中濃ソース	中濃ソース	もやし	中濃ソース	油
	酒	とりにく	酒	にんじん	たまねぎ	上白糖	米粉
	ごま油	にんじん	みそ	たまねぎ	はくさい	デミグラスソース	片栗粉
	にんにく	れんこん	醤油	キャベツ	にら	ワイン	醤油
	ごま	さつまあげ	ごま	にんじん	しょうが	キャベツ	上白糖
	上白糖	しいたけ	はくさい	えだまめ	油	さつまいも	レモン
エネルギー	くわわかめ	グリーンピース	きゅうり	とうもろこし	酒	きゅうり	酢
	ぶたにく	ごま油	にんじん	マカロニ	塩	アーモンド	なっとう
	ごぼう	三温糖	醤油	エッグフリーマヨネーズ	キムチベース	エッグフリーマヨネーズ	こまつな
	こんにゃく	醤油	酢	醤油	醤油	塩	こメロン
	ごま	みそ	レモン	塩	中華だし	こしょう	キャベツ
	醤油	酒	ゆずジャム	こしょう	ごま油	ベーコン	醤油
	三温糖	ごま	かつおぶし	だいこん	ごま	たまねぎ	かつおぶし
	ごま油	かつおだし	ごま油	とりにく	こま	にんじん	辛子粉
	酒	ぶたにく	ぶたにく	しょうが	とりにく	パセリ	ごま油
	七味唐辛子	だいいん	にんじん	あぶらあげ	しょうが	レンズ豆	ぶたにく
たんぱく質	とりにく	あおパパイア	なす	わかめ	にぼし・かつおだし	マカロニ	れんこん
	かぶ	たけのこ	さつまいも	なめこ	こんにゃく	ワイン	だいいん
	もち	あぶらあげ	ながねぎ	みそ	えのきたけ	チキンフィヨン	にんじん
	きくらげ	はだいこん	にぼし・かつおだし		ごま油	コンソメ	こんにゃく
	にぼし・かつおだし	ながねぎ	みそ		チキンフィヨン	塩	あぶらあげ
	こんぶだし	にぼし・かつおだし			中華だし	こしょう	ながねぎ
	醤油	酒			たまご		にぼし・かつおだし
	ごま油	塩			片栗粉		みそ
	みりん	醤油			ぼんかん		りんご
	塩	いちご					
たんぱく質	27.4	26.1	28.6	23.6	27.4	23.5	30.2
脂質	20.7	17.9	24.2	19.7	19.1	22.7	18.5
エネルギー	667	602	641	625	602	673	645
たんぱく質	27.4	26.1	28.6	23.6	27.4	23.5	30.2
脂質	20.7	17.9	24.2	19.7	19.1	22.7	18.5
エネルギー	881	794	841	847	801	904	852

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

てあら
手洗い・うがい

バランスの
とれた食事

じゅうぶん
十分な睡眠

うんどう
適度な運動

令和7年 2月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	2/28(金)
------	---------

※口座残高にご注意ください。