



日	曜日	こんだて		からだのなかでのほたらき		
		主食	おかず	あか	みどり	き
				おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーのものになる
2	月	牛乳 *せつぶんこんだて* ごはん	いわしのかばやき かつおあえ ごもくじる ふくまめ	牛乳 いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいた	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ でんぱん あぶら さとう ごま
3	火	牛乳 ソフトめん (わふうごもくソフトめん)	わふうごもくじる ちくわのカレーあげ きりほしだいこんとベーコンのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりほしだいこん こまつな にんにく	ソフトめん こめこ あぶら
4	水	牛乳 ごはん	チヂミ さやいんげんのナムル じゃがぶたキムチ	牛乳 ぶたにく	さやいんげん にんじん こんにやく たまねぎ にら はくさいキムチ	こめ チヂミ さとう ごまあぶら ドレッシング じゃがいも あぶら
5	木	牛乳 ごはん	ホイコーロー ポテトのチリソースふうみ すいぎょうざのスープ	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ はくさい しろねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぱん
6	金	牛乳 ごはん	にくづめいなり はくさいとみずなのカリカリあえ みぞれじる のりつくだに	牛乳 にくづめいなり とうふ かまぼこ のり	だいこんのつぼづけ はくさい みずな にんじん えのきたけ だいこんおろし ねぎ	こめ さとう でんぱん ごま じゃがいも
9	月	牛乳 *てつぶんたっぷりこんだて* ごはん (しがふうビビンバ)	ビビンバよう にく ビビンバよう ナムル フォーのスープ いっしょくごさかな	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいた ミンチ とりにく あじつけごさかな	あかこんにやく しょうが ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	こめ ごまあぶら さとう フォー
10	火	牛乳 きなこあげパン★	ポイルウインナー ミネストローネ かたぬきチーズ	牛乳 きなこ ウインナー ベーコン だいた チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ	コッペパン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも こめコマカロニ
12	木	牛乳 ごはん	はるまき チンゲンサイソテー マーボーどうふ	牛乳 はるまき ベーコン ぶたひきにく だいたミンチ とうふ みそ	チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら
13	金	牛乳 *おたんじょうこんだて* ごはん	チキンカツ はなやさいサラダ おうみぎゅうのビーフシチュー チョコプリン	牛乳 チキンカツ おうみぎゅう	ブロッコリー カリフラワー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	こめ あぶら ノンエッグごまドレッシング じゃがいも テミグラスソース ハヤシルウ チョコプリン
16	月	牛乳 ごはん	にくこみハンバーグ こめコマカロニのサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ まぐろ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	こめ さとう こめコマカロニ ノンエッグマヨネーズ
17	火	牛乳 ナン (キーマカレー)	キーマカレー とりにくのガーリックやき フルーツポンチ	牛乳 とりにく ぶたひきにく だいたミンチ	にんにく みかん もも パイナップル りんご たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム とうもろこし しょうが トマトピューレ	ナン カクテルゼリー あぶら カレールウ
18	水	牛乳 ごはん	さばのしょうがに しめじとこまつなのあえもの いなかじる	牛乳 さば あつあげ みそ	しょうが こまつな もやし しめじ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも あぶら
19	木	牛乳 ごはん	にくだんごのケチャップがらめ ポテトサラダ ビーフンスープ	牛乳 にくだんご ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ビーフン ごまあぶら
20	金	牛乳 *ふるさときゅうしよく* *カルシウムたっぷりこんだて* ごはん	わかさぎのからあげ こまつなのおひたし あつあげとだいこんのみそに	牛乳 わかさぎ あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ こんにやく だいこん にんじん	こめ でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら
24	火	牛乳 *しよくもつせんいたつぱりこんだて* こくとうパン★	ぶりのフライ ほうれんそうとコーンのソテー パンブキンポタージュ	牛乳 ぶりのフライ ベーコン とりにく とうにゅう	ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ たまねぎ パセリ	コッペパン くるぎとう あぶら シチューのもと
25	水	牛乳 *げんえんこんだて* ごはん	やきとり ごまざあえ ちゃんこじる ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく ヨーグルト とうふ	しろねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ほししいたけ ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	こめ さとう でんぱん ごま
26	木	牛乳 ごはん	さけのこうそうやき まごわやさしいサラダ こめコマカロニのスープ かつおふりかけ	牛乳 さけ こんぶ だいた まぐろ ベーコン かつおふりかけ	パセリ とうもろこし にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さつまいも ノンエッグごまドレッシング こめコマカロニ
27	金	牛乳 *ごそつぎょうおいわいこんだて* ごはん	とりにくのからあげ キャベツのあかしそあえ ぶたじる もものタルト	のむヨーグルト とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり しそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ でんぱん あぶら さといも ももタルト

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
 *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
 *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】

給食センターでは、Instagramで毎日の給食献立
などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





日	曜日	献立		体内での働き					
		主食	おかず	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも	6群 油脂
2	月	牛乳 *節分献立* ごはん	いわしのかば焼き かつお和え 五目汁 福豆	いわし かつお節 豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし 大根 干ししいたけ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま
3	火	牛乳 ソフトめん (和風五目ソフトめん)	和風五目汁 ちくわのカレー揚げ 切干大根とベーコンのソテー	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	白菜 玉ねぎ 干ししいたけ 切干大根 にんにく	ソフトめん 米粉	油
4	水	牛乳 ごはん	チヂミ さやいんげんのナムル じゃが豚キムチ	豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん にら	こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ	米 チヂミ 砂糖 じゃがいも	ごま油 ドレッシング 油
5	木	牛乳 ごはん	ホイコーロー ポテトのチリソース風味 水ぎょうざのスープ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油
6	金	牛乳 ごはん	肉詰めいなり 白菜と水菜のかりかり和え みぞれ汁 のり佃煮	肉詰めいなり 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	みずな にんじん ねぎ	大根のつぼ漬け 白菜 えのきたけ 大根おろし	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま
9	月	牛乳 *鉄分たっぷり献立* ごはん (滋養風ビビンバ)	ビビンバ用肉 ビビンバ用ナムル フォーのスープ 一食小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆ミンチ 鶏肉 味付小魚	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	赤こんにゃく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 フォー	ごま油
10	火	牛乳 きなこ揚げパン★	ボイルウインナー ミネストローネ 型抜きチーズ	きな粉 ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油 オリーブ油
12	木	牛乳 ごはん	春巻き チンゲンサイソテー マーボー豆腐	春巻き ベーコン 豚ひき肉 大豆ミンチ 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油
13	金	牛乳 *お誕生献立* ごはん	チキンカツ 花野菜サラダ 近江牛のビーフシチュー チョコプリン	チキンカツ 近江牛	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトピューレ	カリフラワー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 じゃがいも デミグラスソース チョコプリン	油 ノエッグごまドレッシング ハヤシルウ チョコプリン
16	月	牛乳 ごはん	煮込みハンバーグ 米粉マカロニのサラダ 野菜スープ	ハンバーグ まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 米粉マカロニ	油 ノエッグマヨネーズ
17	火	牛乳 ナン (キーマカレー)	キーマカレー 鶏肉のガーリック焼き フルーツポンチ	鶏肉 豚ひき肉 大豆ミンチ	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく みかん パインアップル もも りんご 玉ねぎ しょうが マッシュルーム とうもろこし	ナン カクテルゼリー	油 カレールウ
18	水	牛乳 ごはん	さばのしょうが煮 しめじと小松菜の和えもの 田舎汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし しめじ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里いも	ごま ごま油 油
19	木	牛乳 ごはん	肉団子のケチャップがらめ ポテトサラダ ビーフンスープ	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ	米 砂糖 じゃがいも ビーフン	油 ノエッグマヨネーズ ごま油
20	金	牛乳 *ふるさと給食* *カルシウムたっぷり献立* ごはん	わかさぎのから揚げ 小松菜のおひたし 厚揚げと大根のみそ煮	油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ こんにゃく 大根	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油
24	火	牛乳 *食物繊維たっぷり献立* 黒糖パン★	ぶりのフライ ほうれん草とコーンのソテー パンブキンポターージュ	ぶりのフライ ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン 黒ごとう	油 シチューの素
25	水	牛乳 *減塩献立* ごはん	やきとり ごま酢和え ちゃんこ汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	白ねぎ キャベツ もやし 大根 干ししいたけ ごぼう にんにく しめじ	米 砂糖 でんぷん	ごま
26	木	牛乳 ごはん	鮭の香草焼き まごわやさしいサラダ 米粉マカロニのスープ かつおふりかけ	鮭 大豆 まぐろ ベーコン かつおふりかけ	牛乳 こんが	パセリ にんじん	とうもろこし しめじ 玉ねぎ キャベツ	米 さつまいも 米粉マカロニ	油 ノエッグごまドレッシング
27	金	飲むヨーグルト *ご卒業お祝い献立* ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツの赤しそ和え 豚汁 もものタルト	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	飲むヨーグルト	しそ にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 でんぷん 里いも ももタルト	油

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
 *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
 *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】
 給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立
 などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。

