



月	火	水	木	金	
1 ごはん こめ 75 ぶたじる ぶたにく 20 あぶらあげ 5 さといも 20 にんじん 10 あおねぎ 5 こんにやく 10 あかみそ 10 しるみそ 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわしのかばやき いわし 18 でんぷん 4.25 こいくちしょうゆ 2.7 さとう 1.5 みりん 0.8 しょうがこ 0.01 こめあぶら ゆかりあえ だいこん 30 にんじん 5 ゆかりこ 0.4 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.1 みりん 0.4	2 バターロール なののはなのサラダ ツナ 5 キャベツ 25 なばな 10 ごまドレッシング クラス1ぼん わふうスパゲティ スパゲティ 40 ベーコン 20 たまねぎ 20 こまつな 15 にんじん 10 ぶなしめじ 10 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.2 こしょう 0.03 しるワイン 0.8 こめあぶら みかん 1こ	3 ごはん こめ 75 マーボーどうふ どうふ 110 ぶたミンチ 20 にんじん 15 たけのこ 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.03 あかみそ 1.6 はっちゃんみそ 1.6 トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 1.5 みりん 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.6 こめあぶら やきぎょうざ ぎょうざ 2こ もやしあます もやし 30 にんじん 5 す 2 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 1.1 みりん 0.6	4 ごはん こめ 75 ぶたにくのしょうがに ぶたにく 25 ひらてん 10 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 15 こんにやく 15 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 6.3 さとう 1.9 みりん 1 さけ 0.5 こめあぶら さわらのゆうあんやき さわら 18 けずりぶし 0.2 ゆずかじゅう 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.5 みりん 1.5 さけ 1 でんぷん 0.2 おひたし はくさい 35 にんじん 5 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.4 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	5 こくとうパン こめこ マカロニスープ とりにく 20 こめマカロニ 4 ほうれんそう 15 たまねぎ 15 ソテーたまねぎ 10 にんじん 10 セロリー 2 パイオン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 しるワイン 0.8 こめあぶら ジャーマンポテト ベーコン 15 フレンチポテト 35 たまねぎ 15 バジルチップ 0.08 しお 0.3 こしょう 0.01 ガーリックこ 0.03 オリーブあぶら 0.5 サラダ ツナ 10 ブロッコリー 15 にんじん 5 ホールコーン 5 ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
8 ふゆやさいの カレーライス こめ 80 ぶたにく 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 にんじん 10 かぶ 10 れんこん 10 りんごピューレ 5 ブルーベリー 1 しょうが 0.2 にんにく 0.1 とりがら 7 とんこつ 3 こめこカレールウ 15 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 トマトケチャップ 1.5 バジルこ 0.03 こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー 2ぼん おさつロール たまごスープ たまご 20 とりにく 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ソテーたまねぎ 5 パセリ 0.3 パイオン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 しるワイン 0.8 でんぷん 0.5 こめあぶら ツナのマリネ ツナ 15 キャベツ 25 たまねぎ 5 にんじん 2 レモンかじゅう 1 す 1 しお 0.25 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 しるワイン 0.4 オリーブあぶら 0.8	10 ごはん こめ 75 ぶたにくとやさいのにも ぶたにく 25 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 20 ごぼう 10 しいたけ 5 さいやいんげん 5 こんにやく 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.5 さとう 3 さけ 0.8 みりん 0.8 こめあぶら あじのぼんぼんづけ あじ 18 でんぷん 2.5 こめあぶら たまねぎ 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 す 2 さとう 1.6 みりん 0.5 さけ 0.5 いちみつとうがらし 0.005 こうみあえ はくさい 35 にんじん 5 ゆずかじゅう 0.4 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	11 けんこくきねんのひ 	12 ベビーパン わかめラーメン ちゅうかめん 75 とりにく 20 かまぼこ 5 ほしわかめ 0.5 こまつな 25 にんじん 10 ホールコーン 5 あおねぎ 5 しょうが 0.1 とりがら 12 こいくちしょうゆ 2.8 うすくちしょうゆ 2.8 みりん 0.8 さけ 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 こめあぶら テジブルコギ ぶたにく 40 キャベツ 15 たまねぎ 10 にら 8 にんじん 5 にんにく 0.1 りんごピューレ 2.8 こいくちしょうゆ 5 さとう 1.7 みりん 0.7 さけ 0.4 こめあぶら ナタデココフルーツ ナタデココ 20 パイ(缶) 20	
15 ごはん こめ 75 けんちんじる どうふ 25 あぶらあげ 8 さといも 15 だいこん 10 にんじん 10 こんにやく 5 あおねぎ 5 しいたけ 5 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.35 みりん 0.5	ぎゅうにゅう さばのしおやき さば 18 しお 0.2 れんこんのきんぴら れんこん 25 にんじん 10 けずりぶし 0.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.8 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら	16 コッパパン とりにくのスタミナため とりにく 45 たまねぎ 15 キャベツ 10 にんじん 5 にんにく 0.5 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 3.6 さけ 1.2 さとう 1.2 コチュジャン 0.1 こめあぶら フルーツミックス もも(缶) 20 りんご(缶) 20	17 ごはん こめ 75 とりすき どうふ 40 とりにく 30 たまねぎ 40 にんじん 15 ごぼう 8 しいたけ 5 こんにやく 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 8.5 さとう 4 さけ 1 こめあぶら たまごやき 1こ おおさかしるなのからしあえ おおさかしるな 30 にんじん 10 こいくちしょうゆ 1.9 さとう 0.8 からしこ 0.06 こんぶこ 0.02	18 ごはん こめ 75 だいこんのみそしる あぶらあげ 5 ほしわかめ 0.5 だいこん 25 たまねぎ 15 にんじん 10 あおねぎ 5 あかみそ 10 しるみそ 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 ししゃものてんぷら からふとししゃも 1 1・2ねん 1 3～6ねん 2 こめこ 4 こめあぶら ごもくまめ だいす 20 とりにく 10 ちくわ 5 なまクリーム 0.2 にんじん 3 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 0.9 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら	19 コッパパン えびいものクリームに とりにく 20 さといも 15 えびいも 10 たまねぎ 30 はくさい 20 にんじん 10 とりがら 5 とんこつ 2 きゅうにゅう 2 バター 3 ごなチーズ 2 なまクリーム 2 ごむぎこ 3.5 ポターージュのもと 0.8 しるワイン 0.8 しお 0.65 こしょう 0.03 こめあぶら れんこんチップス れんこん 30 でんぷん 7 しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら だいこんサラダ ツナ 10 だいこん 25 きゅうり 5 にんじん 5 あおじドレッシング クラス1ぼん
22 すましじる どうふ 20 かまぼこ 10 だいこん 15 たまねぎ 10 にんじん 10 みつば 5 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.5	ぎゅうにゅう ぶたにくどんぶり こめ 80 ぶたにく 45 たまねぎ 20 ぶなしめじ 5 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 5 さとう 2.5 みりん 4 さけ 1.5 でんぷん 0.3 こめあぶら ゆずあえ はくさい 35 にんじん 5 ゆずかじゅう 0.8 うすくちしょうゆ 2.2 さとう 0.6 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	23 てんのうたんじょうび 	24 ごはん こめ 75 じゃがいものそぼろに じゃがいも 60 たまねぎ 30 にんじん 10 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7 さとう 2.2 みりん 1 さけ 0.8 こめあぶら あかうおのしょうゆだれかけ あかうお 18 さけ 1.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 きゅうちゃんづけ きゅうり 30 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 す 2.3 さとう 1.3 こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003	25 ごはん こめ 75 はっぼうさい うすらたまご 20 ぶたにく 20 キャベツ 50 たまねぎ 40 にんじん 15 さやえんどう 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.03 さとう 0.1 とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.5 こめあぶら しろみざかなのかりかりフライ こめあぶら 1こ ちゅうかあえ チンゲンサイ 20 もやし 20 にんじん 5 す 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 0.6 ごまあぶら 0.5 みりん 0.4	26 ベビーパン かきあげ うどん ぶたにく あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが けずりぶし だしこんぶ こめこカレールウ カレーこ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん こめあぶら こめこのさきみカツ こめあぶら 1こ ごまあえ こまつな 30 ぶなしめじ 5 にんじん 5 しるごま 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.4 さとう 0.3 こんぶこ 0.02

※ 今月使用する白菜・人参・大根・小松菜・キャベツ・海老芋の一部は、富田林産を予定しています。

魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

食物アレルギーを
お持ちの方へ
給食センター・パン工場・
食品加工工場では、原材料
として使用していないにもか
かわらず、アレルギー物質
が意図せず混入してしま
う場合(コンタミネーショ
ン)があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	mg	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	5以上	200	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
2月平均栄養量	628	16.4%	29.2%	3.8	400	0.39	0.52	24	2.4	335	86	2.8

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。