

| 日付 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | アレルギー | | | おもな材料 | | | | 小学校 (3,4年) | 中学校 | |
|--------|----|----|-------------------------------|-------|---|----|----------------|------------------------------------|------------------------------------|---|--|----------------------------|---|
| | | | | 乳製品 | 卵 | 小麦 | えび・かに | 落花生 | 体をつくる (赤色の食品) | 体の調子を整える (緑色の食品) | エネルギーになる (黄色の食品) | その他 | 1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) |
| 2月 | 月 | ☑ | ごはん | | | | | | | ごはん | | 606 22.0 19.8 1.6 | 760 26.5 22.8 1.9 |
| | | | さばのみっかびみかんに | | | | | さば | みかんピューレ | さとう | しょうゆ 塩 かつおだし ごんぶだし 酒 | | |
| | | | とんじる | | | | | ぶたにく はままつみそ | だいこん にんじん ごぼう ごんにやく ねぎ | さといも | かつおだし | | |
| | | | ももゼリー | | | | | | ももピューレ | さとう | | | |
| 3月 | 火 | ☑ | みそカツバーガー(パン) | * | * | | | | | パン | | 581 25.0 21.3 3.4 | 759 27.0 23.9 4.0 |
| | | | (みそカツ) | | | | | ぶたにく だいすこ はちょうみそ | | パンこ でんぶん 油 | しょうゆ みりん ウスターソース | | |
| | | | (サワーキャベツ) | | | | | | キャベツ | | りんご酢 塩 こしょう | | |
| | | | ミネストローネ | | | * | | ベーコン いんげんまめ | たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト | マカロニ オリーブオイル | 塩 こしょう やさいフイオン 赤ワイン | | |
| 4月 | 水 | | お弁当の日 | | | | | | | | | | |
| 5月 | 木 | ☑ | やきそばサンド(せわりパン) | * | * | | | | | パン | | 595 24.7 17.9 3.2 | 728 29.5 20.8 4.1 |
| | | | (やきそば) | | | * | | ぶたにく かつおぶし | もやし たまねぎ ピーマン しょうが | ちゅうかめん 油 | 塩 こしょう 酒 やきそばソース | | |
| | | | いわしのつみれじる | | | | | いわし・すけそうた ら・だいすたんぱく (いわしボール) | にんじん だいこん ねぎ | でんぶん・さとう (いわしボール) | かつおだし 塩 酒 しょうゆ | | |
| | | | フルーツあんじん | | | | | とうにゅう(あんじん) | りんご | さとう(あんじん) | | | |
| 6月 | 金 | ☑ | ごはん | | | | | | | ごはん | | 600 25.4 21.1 3.1 | 771 31.9 25.6 3.7 |
| | | | ちらしずし | | | * | | 油あげ きんしたまご | にんじん れんこん えだまめ | ごま さとう あわせず | みりん しょうゆ 酒 | | |
| | | | とりにくのてりやき | | | | | とりにく | しょうが | | しょうゆ 酒 みりん | | |
| | | | おすいもの | | | | | ふ わかめ | にんじん みつば | | かつおだし 塩 酒 しょうゆ | | |
| 9月 | 月 | ☑ | あげパン(シナモンあじ) | * | * | | | | | パン 油 さとう | シナモン | 640 23.3 22.0 3.4 | 739 27.0 25.6 4.2 |
| | | | つくねのあまからに | | | | | とりにく・だいす(つ くね) | たまねぎ(つくね) | でんぶん・パンこ(つく ね) さとう | しょうゆ みりん | | |
| | | | コンソメスープ | | | | | たまねぎ にんじん キャベツ | | | やさいフイオン 塩 こしょう しょうゆ | | |
| | | | ふじさんゼリー | | | | | | | さとう | | | |
| 10月 | 火 | ☑ | さくらごはん | | | | | | | ごはん | しょうゆ 塩 かつおだし ごんぶだし 酒 | 574 21.7 20.2 2.9 | 717 26.9 24.5 3.5 |
| | | | ぶりフライ | | | * | | ぶり | | こむぎこ パンこ | 塩 | | |
| | | | はくさいのごまあえ | | | | | はくさい | | ごま さとう | しょうゆ みりん | | |
| | | | かきたまじる | | | * | | たまご とうふ | たまねぎ にんじん みつば | でんぶん | かつおだし 塩 しょうゆ | | |
| 11月 | 水 | | お弁当の日 | | | | | | | | | | |
| 12月 | 木 | ☑ | ごはん | | | | | | | ごはん | | 638 21.7 24.5 2.4 | 794 26.0 28.5 3.1 |
| | | | たくさんたべてくれて ありがとう! おわかレー | | | * | | ぶたにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース | オリーブオイル じゃがいも こむぎこ・油・さとう (ワタカレー) | カレーこ・ホー ク(ワタカレー) やさい(ワタカレー) 塩 赤ワイン トマトチャップ カレー ウスターソース | | |
| | | | ミモザサラダ | | | * | | たまご | キャベツ きゅうり にんじん パセリ | オリーブオイル さとう | りんご酢 塩 こしょう | | |
| ロールケーキ | | | * | * | * | | たまご にゅうせいひん | | さとう こむぎこ でんぶん 油 | | | | |
| 13月 | 金 | ☑ | パン | * | * | | | | | パン | | 699 24.0 24.6 3.1 | 小学校 なし (3時間 下校) 9年生 なし |
| | | | じゃがいもキッシュ | | | * | * | ベーコン たまご なまクリーム チーズ | たまねぎ にんじん | じゃがいも | 塩 こしょう トマトチャップ | | |
| | | | キャベツのジュリエンスープ | | | | | ハム | キャベツ にんじん にんにく | オリーブオイル | やさいフイオン 塩 こしょう | | |
| | | | ひんやりりんご | | | | | | りんご | さとう | | | |
| 16月 | 月 | ☑ | ピザトースト | * | * | | | ウィンナー チーズ | たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ | パン 油 | 塩 こしょう トマトチャップ ウスターソース | 696 23.2 29.6 4.4 | 小学校 なし (3時間 下校) |
| | | | ウィンナーとやさいの スープ | | | | | ウィンナー | たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー | | やさいフイオン 塩 こしょう しょうゆ | | |
| | | | ありガトーショコラ | | | | | とうにゅう ココアパウダー | | こめこ さとう 油 | | | |
| | | | | | | | | | | | 栄養基準量 | 650kcal | 830kcal |

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に*印がついています。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は、十分な表記が
できない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

9日(月)の揚げパンは1月の給食週間に紹介した、昔附属小学校で出していたシナモン味の揚げパンです。16日(月)の
ピザトーストは、1月に小学校のみの日に作ったので、今回は中学校のみの日に登場します。1年間の締めくくりの3月、
しっかり食べてすこやかに過ごしましょう。