

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
2月	<<節分献立>> てまきずし(すしめし) ウイナー ツナサラダ てまきのり すましじる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	すし酢	693	18日 水	おやこどんぶり きんぴらごぼう たくあんづけ ぎゅうにゅう	鶏卵・鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しょうゆ・砂糖・みりん削り節	650
		ウイナー(2コ)・菜種油				牛肉・人参・れんこん・ごぼう・いんげん	
		ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり・マヨネーズ	白ごま・しょうゆ・砂糖・一味唐辛子 菜種油			28	
		手巻きのり(1コ)	たくあんづけ			18	
3月	パン カレースープ ポテトピザ いよかん ぎゅうにゅう	牛肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン・カレールウ ウスターソース・しょうゆ	661	19日 木	パン コンソメスープ ビーフストロガノフ だいのくろぎとうがけ ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・セロリー・玉ねぎ・人参 パセリ・コンソメ・鶏がらスープ・塩	606
		鶏ガラスープ・塩・こしょう	牛肉・塩・こしょう・菜種油・玉ねぎ パセリ・マッシュルーム・トマトケチャップ			29	
		ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン チーズ・ピザソース・菜種油	小麦粉・菜種油			26	
		いよかん(1/4コ)	炒り大豆・きなこ・黒砂糖			26	
4月	ごはん マーホーとうふ ちくさあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	合挽き肉・(冷)豆腐・生姜・人参 青ねぎ・しいたけ・たけのこ・赤みそ ごま油・砂糖・しょうゆ・酒	607	20日 金	ごはん みぞしる さばのしおやき こまつなのナムル ぎゅうにゅう	油あげ・わかめ・玉ねぎ・大根・人参 青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節	622
		豆板醤・でん粉・鶏がらスープ	さば切身(1コ)・塩・菜種油			30	
		油あげ・いか・キャベツ・もやし・人参 しょうゆ・砂糖・米酢	小松菜・大豆もやし・白ごま・しょうゆ 砂糖・米酢・ごま油			19	
5月	パン オニオンスープ しろみざかなのフライ マッシュポテト ぎゅうにゅう	鶏肉・ねぎ・人参・パセリ オニオンソテー・菜種油・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう	619	23日 木	ごはん にくじゃが あまずあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ・人参 いんげん・糸こんにやく・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油・削り節	652
		ホキ切身(1コ)・塩・こしょう・小麦粉 パン粉・菜種油	焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・砂糖・しょうゆ・米酢			29	
		じゃが芋・牛乳・バター・塩・こしょう	ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖・しょうゆ みりん・酒・サラダ油			16	
6月	ごはん たまごスープ ぎゅうにくと だいのにももの きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ	640	24日 火	げんりょうパン かやくうどん ささみのちゅうかサラダ いちご ぎゅうにゅう	鶏卵・油あげ・かまぼこ・うどん 人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布	546
		牛肉・大豆・高野豆腐・糸こんにやく 人参・いんげん・たけのこ・砂糖 しょうゆ・削り節・菜種油	鶏ササミチャンク・酒・もやし・人参 ほうれん草・しょうゆ・サラダ油・米酢			28	
		きゅうり・生姜・しょうゆ・砂糖・米酢 唐辛子	いちご(2コ)			18	
9月	ひじきごはん(げんりょう) さつまいもとたまねぎの みぞしる さわらのみぞづけ ほうれんそうの ごまあえ ぎゅうにゅう	ひじきご飯の素	617	25日 水	ごはん もずくスープ あまからからあげ ボイルキャベツ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	焼き豚・もずく・玉ねぎ・もやし 人参・みつ葉・しょうゆ・鶏がらスープ	690
		油あげ・さつまいも・玉ねぎ・大根 人参・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節				鶏肉(1コ)・塩・こしょう・でん粉・菜種油 白ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・酒	
		鯖切身(1コ)・みそ・砂糖・みりん・酒 菜種油				キャベツ・ウスターソース アセロラゼリー(1コ)	23
10月	げんりょうパン チャンポンメン あげシューマイ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	いか・えび・豚肉・中華めん・生姜 もやし・人参・青ねぎ・白菜・しょうゆ ごま油・でん粉・鶏がらスープ	688	26日 木	パン かぼちゃポタージュ フランクフルトソーセージ ユーンサラダ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・生クリーム・粉チーズ ポタージュの素・コンソメ・鶏がらスープ クルトン	657
		豚骨スープ・塩・こしょう	フランクフルトソーセージ(1コ)・菜種油			25	
		シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 ぶどうジュース・ナタデココ ゼリーの素	スイートコーン・キャベツ・きゅうり・人参 マヨネーズ			26	
12月	こくとうパン みぞしたてのチャウダー ごぼうサラダ ナッツとごまかな ぎゅうにゅう	黒糖	636	27日 金	たきこみごはん (げんりょう) かずじる ぶたにくのしょうがやき やさいいため ぎゅうにゅう	かやくごはんの素	725
		帆立貝・ベーコン・牛乳・チーズ じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ				鮭角切り・油あげ・こんにやく・大根 人参・里芋・青ねぎ・酒かす	
		赤みそ・ポタージュの素・コンソメ・菜種油 竹輪・ちりめんじゃこ・キャベツ・きゅうり ごぼう・白ごま・しょうゆ・菜種油 マヨネーズ				キャベツ・もやし・チンゲン菜・人参 しょうゆ・オイスターソース・菜種油	28
13月	ごはん にくだんごのスープ はるさめのごもくいため りんご こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜 しいたけ・しょうゆ・鶏がらスープ 塩・こしょう	630	2月平均栄養所要量(中学年を100とする) 			
		豚肉・春雨・生姜・にら・人参・青ねぎ たけのこ・しょうゆ・砂糖・酒・菜種油	りんご(1/6コ)				
		こくもつふりかけ(1コ)					
16月	ごはん わかめスープ チキンなんぼん はくさいのたいたん ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ・もやし チンゲン菜・人参・しょうゆ	657	17日 火	セルフカレーパン ポトフ フチトマト ぎゅうにゅう	合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・カレールウ・塩 こしょう・菜種油	604
		鶏がらスープ	ソーセージ・じゃが芋・かぶ・キャベツ セロリー・玉ねぎ・人参・しょうゆ 菜種油・鶏がらスープ・塩・こしょう			26	
		鶏肉(1コ)・塩・こしょう・でん粉・小麦粉 菜種油・しょうゆ・砂糖・トマトケチャップ みりん・米酢・レモン果汁	プチトマト(2コ)			23	
		タルタルソース					
17月	ごはん わかめスープ チキンなんぼん はくさいのたいたん ぎゅうにゅう	油あげ・白菜・砂糖・しょうゆ・削り節					

私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。