

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
2月	かやくうどん 牛乳 小松菜としめじの からしあえ 小魚入りいもけんぴ		○学校給食用うどん ○ 上白糖 ○いもけんぴバ リッシュ	○若鶏肉もも きざみ ○ 油揚げ ○牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○ 乾しいたけスライス ○はく さい ○ねぎ ○こまつな ○し めじ ○りょくとうもやし	○食塩 ○うすくちしょうゆ ○みりん* ○一味 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布 ○ 水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	656 27.4
3月	ごはん 牛乳 豚 チンゲンサイのあえ物 ピオーネゼリー		○精白米 ○でん粉 ○ じゃがいも ○油 ○サ ラダ油 ○上白糖 ○こ ま油 ○ピオーネゼリー	○牛乳 ○豚肉もも角切り	○しょうが ○にんじん ○た まねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○黄ピー マン ○チンゲンサイ ○キャ ベツ ○りょくとうもやし	○食塩 ○スープストック ○ケチャップ ○米酢 ○食 塩	769 28.1
4月	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルーベリージャム		○コッペパン ○オリブ 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○ブルーベリー ジャム	○牛乳 ○豚肉もも ○ウ インナー 小 ○サラダ用 糸寒天	○にんじん ○たまねぎ ○ キャベツ ○しめじ ○こまつ な ○りょくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○ ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○ しょうゆ ○米酢	668 29.4
5月	ごはん 牛乳 いかのかりん焼き キャベツの炒め物 のついで汁		○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○サラダ油 ○ つきこんにやく ○洗いき さいも	○牛乳 ○いか切身 ○ 若鶏肉 むね きざみ ○ 油揚げ	○しょうが ○キャベツ ○に んじん ○ホールコーン 冷凍 ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○食塩 ○こしょう 黒 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布 ○削りぶし(だし)	644 31.5
6月	玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁		○玄米 ○精白米 ○小 麦粉 ○でん粉 ○油 ○ サラダ油 ○つきこん にゃく ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○若鶏 肉 むね きざみ ○ひじ き ○だいたず ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○れんこん ○ 冷凍さやいんげん ○たま ねぎ ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○煮干し(だし)	769 32.1
10月	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 小松菜のあえ物 大根のみそ汁		○精白米	○牛乳 ○さんま甘露煮 ○豆腐 ○油揚げ ○中 みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○干 切たかん漬 ○だいこん ○ にんじん ○たまねぎ ○しゆ んぎく	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	704 28.5
11月	胚芽パン 牛乳 ポテトカップグラタン 三色ソテー 白菜スープ		○胚芽パン ○ポテト カップグラタン ○サラダ 油	○牛乳 ○ベーコン ○冷 凍芋芋豆	○キャベツ ○にんじん ○ ホールコーン 冷凍 ○たま ねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 黒 ○こ しょう 白 ○うすくちしょう ゆ ○スープストック ○チキン ブイヨン ○水	692 25.9
12月	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜の炒め煮 にらたま汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ 油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○豆腐 ○ 冷凍液卵	○しょうが ○こまつな ○に んじん ○キャベツ ○たま ねぎ ○しめじ ○にら	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○チ キンブイヨン ○食塩 ○削りぶし(だ し) ○だし昆布	766 34.3
13月	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レ バー ○牛乳 ○海藻ミッ クス ○しらす干し 小 ○ ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○に んじん ○しめじ ○マッシュ ルーム ○トレット ○冷凍エリ ンギ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○カ レー粉 ○カレールー ○ケ チャップ ○しょうゆ ○チキ ンブイヨン ○水 ○米酢	774 30.2
16月	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物 みかん		○精白米 ○洗いきさい も ○こんにやく ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○うずら 水煮 ○赤みそ ○刻み 昆布 ○しらす干し 小	○にんじん ○だいこん ○ しょうが ○はくさい ○こまつ な ○うらんしゅうみかん	○だし昆布 ○しょうゆ ○ みりん* ○水 ○米酢	704 26.7
17月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ さわかめのあえ物 えのきたけのみそ汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○ハンバーグ 冷 凍 ○塩蔵さわかめ ○ カットわかめ	○だいこん ○ねぎ ○キャ ベツ ○りょくとうもやし ○ にんじん ○たまねぎ ○えの きたけ	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○しょうゆ ○米酢 ○ 食塩 ○だし昆布 ○削りぶ し(だし) ○水	661 23.7
18月	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ ブルー		○コッペパン ○油 ○ノ ンエッグタルタルソース	○牛乳 ○ホキフライ ○ ベーコン ○レンズ豆 水 煮	○キャベツ ○にんじん ○た まねぎ ○はくさい ○パセリ ○ブルー	○食塩 ○こしょう 白 ○う すくちしょうゆ ○チキンブイ ヨン ○水	737 29.9
19月	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 味付け乾燥黒豆		○精白米 ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお ○ やわらか丹波黒	○だいこん ○はくさい ○に んじん ○にんにく ○しょう が ○ねぎ ○れんこん ○こ まつな ○ねり梅	○しょうゆ ○みりん* ○ 煮干し(だし) ○水 ○米酢	708 27.5
20月	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 卵の花の豆乳煮 さつまいものみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○あじのみりん干し ○若鶏肉 むね ミンチ ○油揚げ ○おから ○調 製豆乳 ○中みそ ○赤 みそ	○洗いきぼう ○にんじん ○ 乾しいたけスライス ○むき だまめ 冷凍 ○だいこん ○ しめじ ○ねぎ	○酒 ○うすくちしょうゆ ○ 食塩 ○みりん* ○煮干し (だし) ○水	695 26.8
23月	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 中華のあえ物		○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○こま 油	○豚肉もも ○なると ○ 牛乳 ○冷凍コーンしゅう まい	○たまねぎ ○りょくとうもやし ○にんじん ○味付けしなち く(トレット) ○ねぎ ○にんに く ○キャベツ ○こまつな ○きくらげスライス	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	693 32.1
24月	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○短冊い か(1×3) ○あなご 焼き ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍 カット湯葉	○炊き込みごはんちらし ○乾しいたけスライス ○れ んこん ○にんじん ○さやえ んどう 冷凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○う らんしゅうみかん	○酒 ○食塩 ○うすくちし ょうゆ ○だし昆布 ○削りぶ し(だし) ○水	648 27.9
25月	パン 牛乳 秋野菜のシチュー ビーンズサラダ		○コッペパン ○さつま いも ○バター ○上白 糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○ベーコン ○調理 用牛乳 ○生クリーム ○ ミックスビーンズ	○たまねぎ ○にんじん ○し めじ ○ほうれんそう ○キャ ベツ ○こまつな	○白ワイン ○ホワイトルウ (アレルギー用) ○食塩 ○ こしょう 白 ○チキンブイ ヨン ○水 ○うすくちしょう ゆ ○米酢	729 28.3
26月	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 切干大根の酢の物 けんちん汁		○精白米 ○でん粉 ○ 上白糖 ○洗いきさいも ○つきこんにやく ○こま 油	○牛乳 ○さけ ○しほり 豆腐	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○に んじん ○チンゲンサイ ○切 干しだいこん ○洗いきぼう ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○み りん* ○水 ○酒 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○煮干し (だし)	651 32.9
27月	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		○精白米 ○洗いきさい も ○こんにやく ○上白 糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○ 洗いきぼう ○しめじ ○白 ねぎ ○こまつな ○切干だい こん ○しょうが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○食塩 ○米酢	728 28.9
30月	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		○精白米 ○上白糖 ○ ごま油	○牛乳 ○合鴨入りポー ル ○豚肉もも ○冷凍ミ ニ厚揚げ ○中みそ	○にんにく ○にんじん ○は くさい ○りょくとうもやし ○ えのきたけ ○はくさい ○キ ムチ ○にら ○きくらげスライ ス ○ほうれんそう ○だい こん ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○米酢	681 26.6
31月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしの炒め物 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○冷凍さやいん げん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒 ○ しょうゆ ○だし昆布(だし) ○ 水	712 33.3