

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
2	月	○	パンプキンパン ビーツ入りボルシチ ジャーマンポテト いよかん（生）	牛乳 豚肉 ベーコン	パンプキンパン なたね 油 三温糖 薄力粉 じやがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 水煮 缶詰 ビーツパウダー トマト ピューレ 冷凍いんげん いよかん	907	36.5	  	
3	火	○	ごはん 節分汁 鰯の蒲焼き風 えのきサラダ（和風ドレッシング）	牛乳 鶏肉 ちらしつま ぼこ 油揚げ 冷凍蒸し 大豆 まいわし	精白米 なたね油 じや がいも 片栗粉 薄力粉 三温糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 根 深ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ もやし	845	34.9	行事食（節分） ●3日：「節分汁」、 「鰯の蒲焼き風」 2月3日は節分です。節分 とは、季節の変わり目に健 康を願って悪いものを追い 出す日です。自分の歳の数 だけ豆を食べると体が丈夫 になるといわれています。ま た、においの強いものは魔 除けの効果があるとされ、焼 いた鰯の頭を枝の小枝に刺 して飾る風習があります。	
4	水	○	ごはん かきたま汁 鶏肉の梅しそ焼き うど入りきんぴら NEW	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 豚肉 さつま揚げ	精白米 片栗粉 なたね 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ 根深ねぎ 練り梅 ゆかり ごぼう うど 冷 凍いんげん	741	42.9		
5	木	○	朝焼き食パン（ももジャム） 白菜と肉団子のスープ コロコロソテー	牛乳 肉団子 ウイン ナー	食パン なたね油 ごま油 グラニュー糖 くず粉	にんじん えのきたけ はくさい こまつな 根深ねぎ 冷凍ホール コーン 冷凍むき枝豆 白桃缶 レ モン果汁	728	40.4		
6	金	○	ゆかりごはん 呉汁 手作り里芋コ ロッケ（ソース） ヤングコーンサ ラダ（たまねぎドレッシング）	牛乳 冷凍蒸し大豆 白 みそ 豚ひき肉	精白米 じやがいも な たね油 さといも 乾燥 マッシュポテト 三温糖 薄力粉 パン粉	ゆかり ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ たまねぎ キャベツ ヤングコーン缶	854	30.9		
9	月	○	ごはん 丸ごとわかめの味噌汁 鰯のカレー焼き 白菜のおかか和え（おかか、しょう ゆ）	牛乳 カットわかめ く きわかめ めかぶわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 鰯 かつお節	精白米 じやがいも 三 温糖	だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが はくさい ほうれん草 にんじん	744	37.1		
10	水	○	わかめうどん かしわ天 フルーツボ ンチ	鶏肉 かまぼこ カット わかめ 牛乳	三温糖 冷凍うどん な たね油 薄力粉 カクテ ルゼリー	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな パイナップル缶詰 り んご缶詰 白桃缶	767	40.4		
12	木	○	鶏ごぼうごはん 沢煮椀 しあわせのお茶焼き (2) NEW お茶っつ ♪九小3年生の考案メニュー♪ 切干大根の塩炒め	鶏肉 牛乳 油揚げ し しゃも さつま揚げ	精白米 もち米 強化米 なたね油 三温糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん だいこん えの きたけ 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 切干したいこん も やし	761	38.1	中学生の考案メニュー 11月に第三中学校と第四 中学校の生徒が給食セン ターで職場体験をし、給食の 献立を作成しました。その献 立を給食で提供します。 ☆生徒からの一言 【三中】5日 「多くの食材が とれるように副菜と汁物を多 くの食材を使うメニューを選 びました。」	
13	金	○	回鍋肉丼（ごはん、回鍋肉） 豆もや しのナムル（中華ドレッシング） みかん（生）	牛乳 豚肉 冷凍蒸し大 豆 赤みそ 八丁みそ	精白米 なたね油 三温 糖 ごま	にんにく キャベツ にんじん 根 深ねぎ だいこん もやし ほうれん 草 みかん	741	30.5		
16	月	○	きなこ揚げパン トマトシチュー グ リーンサラダ（イタリアンドレッシ ング）	きな粉 牛乳 豚肉	コッペパン なたね油 白糖 じやがいも 三 温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマ トピューレ キャベツ きゅうり えだまめ 冷凍	850	32.6		
17	火	○	わかめごはん 手作りすいとん NEW 鮭の味噌ノンエッグマヨネーズ焼き キャベツ炒めのおかか和え（おか か）	炊きこみわかめ 牛乳 鶏肉 さけ 白みそ 油揚 げ かつお節	精白米 なたね油 薄力 粉 ノンエッグマヨネ ーズ ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ こ まつな	798	37.9		
18	水	○	麻婆豆腐丼（ごはん、麻婆豆腐） 春雨サラダ（たまねぎドレッシ ング） パイン缶・レモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸 し大豆 木綿豆腐 赤み そ	精白米 なたね油 片栗 粉 ごま油 緑豆はるさ め レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん に ら 根深ねぎ もやし キャベツ パイナップル缶詰	822	32.3	【四中】10日「人気のわかめ と旬の野菜を合わせた温か くおいしいメニューを考えま した。」	
19	木	○	チリコンカンドッグ（背割りミルク コッペパン、チリコンカン） A B C スープ炒めごぼうサラダ（ノンエッ グマヨネーズ） ☆ラッキーにんじんABCスープ☆	牛乳 ベーコン 豚ひき 肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じやがいも マカロニ なたね油 三 温糖 薄力粉 ノンエッ グマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ に んにく トマトピューレ バセリ ごぼう 冷凍ホールコーン	802	38.5		
20	金	○	中華丼（ごはん、中華丼の具） ジョ ア 豆腐とツナの手作りジャンボ餃子 NEW でこぽん（生）	ジョア 豚肉 いか なる と ツナ 押し豆腐	精白米 なたね油 三温 糖 片栗粉 ごま油 ぎよ うぎの皮 薄力粉	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ水煮缶詰 干 しいたけ はくさい チンゲンサ イ キャベツ 根深ねぎ でこぽん	909	38.5	地場産物活用献立 ●2日：「ビーツ入りボルシ チ」	
24	火	○	麦ごはん ガルバンゾーカレー じゃこ入り大根サラダ（柑橘ドレッ シング） ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひよこ まめ ちりめんじゃこ	精白米 精麦 なたね油 じやがいも 三温糖 薄 力粉 はちみつ ぶどう ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん セロリ 冷凍いんげん ト マト缶詰ダイス アップルソース だいこん キャベツ	834	27.6	ビーツは皮をむくと真っ赤な 色をした野菜です。市内でと れたビーツを使用したボルシ チという煮込み料理を提供し ます。	
25	水	○	照り焼きチキンサンド（横割りミル ク丸パン、照り焼きチキン） マカロ ニのクリーム煮 小松菜とコーンのソ テー	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン なたね油 じやがいも マカロニ 薄力粉 バター 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 にんにく しょうが キャベツ こ まつな 冷凍ホールコーン	801	45.6		
26	木	○	ツナと大根おろしの和風スパゲティ (刻みのり) NEW 海藻サラダ（塩中華ドレッシング） りんご缶・りんごゼリー	ツナ ほしのり 牛乳 海 藻ミックス	スパゲッティ なたね油 三温糖 りんごゼリー	にんにく だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし りん ご缶詰	738	35.7	●6日： 「手作り里芋コロッケ」 市内 でとれた里芋 を使 用了手作リコロッケです。	
27	金	○	ごはん こづゆ 会津ソースカツ ごま和え（胡麻ドレッシング）	牛乳 ほたてがい 水煮 豚ヒレ肉	精白米 こんにゃく じやがいも 白玉麩 片 栗粉 薄力粉 パン粉 な たね油 三温糖 ごま	干しこいたけ ごぼう ほうれん 草 キャベツ にんじん こまつな	828	41.3		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。							月平均	804	36.8	
							学校給食摂取基準	830	27- 42	給食では東大和市産の地場野 菜も使用しております。