



日 曜	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
										塩分相当量(g)	
2月	ごはん	牛乳	プレーンオムレツ ポークカレー こんにやくサラダ 香味玉ねぎドレッシング ヨーグルト	オムレツ 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにやく	油 カレールウ ドレッシング	828.3 27.9 29.8 3	
3火	食パン ミックスジャム	牛乳	鶏肉のトマト煮 ABCスープ ハムサラダ	鶏肉 ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン ミックスジャム マカロニ	油 オリーブ油 ドレッシング	585.4 25.1 27 2.5	
4水	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き 根菜汁 ほうれん草ともやしのおひたし	さば 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 さといも こんにやく	油	674.3 29.2 19.7 2.4	
5木	ミルクパン あん&マーガリン	牛乳	チーズイン肉団子 きのこトマトのスープ ゆで野菜	肉団子 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ まいたけ しめじ えのき きゅうり キャベツ	ミルクパン あずき	油 オリーブ油 マーガリン	635.3 24.8 34.1 2.6	
6金	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ チゲスープ 野菜炒め	春巻 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ピーマン	大根 ねぎ 白菜キムチ キャベツ たけのこ にんにく	米	油	720.9 22.5 27.1 2	
9月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 かんぴょう汁 和風サラダ	いわし 鶏卵 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	かんぴょう ねぎ しめじ キャベツ 切干大根	米	ドレッシング	586 21.3 14.4 1.6	
10火	米粉パン りんごジャム	牛乳	タンドリーチキン ホワイトシチュー グリーンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラ ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし きゅうり	米粉パン りんごジャム じゃがいも	油 バター シチューの素 ドレッシング	603.8 26.2 26.9 2.1	
11水	いりこ菜飯	牛乳	信田煮 豚汁 れんこんサラダ	信田煮(卵) 豚肉 豆腐	牛乳 いりこ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ れんこん きゅうり	米 さといも こんにやく	油 ドレッシング	656.6 23 18.5 2	
12木	スパゲッティ ボンゴレ	牛乳	フライドポテト 彩サラダ イタリアンドレッシング つぶつぶレモンゼリー	ベーコン ツナ あさり	牛乳	トマト パセリ ピーマン ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく カリフラワー	スパゲッティ じゃがいも レモンゼリー	油 バター ドレッシング	751.4 21.3 43.4 2	
13金	ごはん	牛乳	肉じゃが 厚揚げと大根のみそ汁 磯香あえ	豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ	米 じゃがいも しらたき	油	608.3 21.3 14.7 2.3	
16月	敬老の日										
17火	《十五夜献立》 コッペパン ソフトチョコ	牛乳	うさぎ型ハンバーグ 肉団子スープ シルバーサラダ 十五夜デザート	ハンバーグ 肉団子	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ 白菜 きゅうり	コッペパン ソフトチョコ 春雨 十五夜デザート	油 ハヤシルウ 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	559.3 21.9 24.5 2.3	
18水	ごはん	牛乳	あじフライ ミニソース すいとん汁 海藻サラダ	あじ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ もやし キャベツ	米 すいとん こんにやく	油 ドレッシング	699 23 23.4 2.3	
19木	黒食パン ソフトチーズ	牛乳	スコッチエッグ ミニケチャップ カレースープ アスパラとベーコンのソテー	スコッチエッグ ウインナー ミックスピーンズ ベーコン	牛乳 ソフトチーズ	にんじん パセリ アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	黒食パン じゃがいも	油 オリーブ油 カレールウ	677 27.2 32.8 2.9	
20金	《北海道献立》 ごはん	牛乳	豚丼 石狩汁 コーンサラダ	豚肉 鮭	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 とうもろこし ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 しらたき じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング	721.2 26.8 22.3 2.2	
23月	秋分の日										
24火	代休										
25水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ショーロンポー 春雨サラダ	ショーロンポー 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 春雨	油 ごま油 ドレッシング	769.9 26.9 26.6 2	
26木	ペペロンチーノ ミルク	牛乳	チキンのオープン焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 原宿ドッグ	鶏肉 チーズ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ にんにく 唐辛子	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 ドレッシング オリーブ油 バター	658.2 28.5 30.8 2	
27金	《創立記念献立》 酢飯 手巻きのり ミニしょうゆ	牛乳	厚焼き卵 かにかま すまし汁 ツナマヨ ハーゲンダッツ	鶏卵 かにかま 鶏肉 豆腐 ツナ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ	酢飯 ハーゲンダッツ	ドレッシング 卵不使用マヨネーズ	538.3 25 24.5 1.8	
30月	代休										

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

石狩汁

北海道の郷土料理、石狩鍋を味噌汁にしたものです。石狩鍋は大魚を願って漁師たちが食べていた料理で、塩鮭と根菜などの野菜をたっぷり使ったもので、それを汁物にアレンジした石狩汁は給食の献立でも人気のメニューです。鍋よりも気軽にお楽しみいただけます。

