

日	曜	献立名		主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
				黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
2	月	ジャンバラヤ	牛乳	とりにくのスパイシーやき マカロニサラダ コーンスープ	こめ、バター、あぶら、 マカロニ、さとう、 マヨネーズ、かたくりこ	ウインナー、チョリソー、 牛乳、とり肉、ハム	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかピーマン、ピーマン、 にんにく、しょうが、 きゅうり、キャベツ、 にんじん	558	25.0
ひなまつりこんだて									
3	火	そぼろすし	牛乳	ぎんさワラのさいきょうやき なのはなのおひたし すましじる さくらもち 	こめ、さとう、あぶら、 さくらもち	とり肉、たまご、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、とうふ	しょうが、にんじん、 さやいんげん、なのはな、 ほうれん草、みずな、ねぎ	600	29.0
6年2組5班が かんがえたこんだて 《ごはんがすすむ！ちゅうかふうきゅうしょく》									
4	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ マーボーはるさめ くきわかめのサラダ	こめ、かたくりこ、あぶら、 はるさめ、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 くきわかめ、ハム	しょうが、きくらげ、 にんじん、ねぎ、にんにく、 しいたけ、たけのこ、 キャベツ、みずな、 とうもろこし	630	27.8
5	木	じゃこチーズ トースト	牛乳	ポークトマトシチュー フレッシュサラダ いちごゼリー	パン、バター、マヨネーズ、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、ゼリー	チーズ、ちりめんじゃこ、 牛乳、ぶた肉、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、	676	29.7
6年1組3班が かんがえたこんだて 《オム☆オムライス》									
6	金	オムライス	牛乳	オムライスようたまごやき はくさいのチャウダー ポテトサラダ	こめ、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、マヨネーズ	とり肉、牛乳、 オムライスようたまご、 ぶた肉、ベーコン、ハム	トマト、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 ピーマン、にんにく、 はくさい、きゅうり	587	22.7
6年2組4班が かんがえたこんだて 《まんぷくちゅうかセット》									
9	月	チャーハン	牛乳	さといもコロック はるさめサラダ わかめスープ	こめ、さとう、あぶら、 さといもコロック、 はるさめ、こめ	やきぶた、牛乳、ハム、 とうふ、わかめ	たけのこ、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ピーマン、もやし、 きゅうり、はねぎ	532	22.3
10	火	ごはん	牛乳	サケのみそマヨネーズやき ピリからきゅうり じゃがいものそぼろに せとか 	こめ、マヨネーズ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、サケ、みそ、とり肉、 さつまあげ	きゅうり、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ、さやいんげん、 せとか	553	25.8
6年2組2班が かんがえたこんだて 《Februaryメニュー！！》									
11	水	きなこあげパン	牛乳	とりにくのバジルソテー みかんサラダ ABCトマトスープ	パン、さとう、あぶら、 はちみつ、マカロニ	きなこ、牛乳、とり肉、 ベーコン	にんにく、レモン、 キャベツ、きゅうり、 なつみかん、たまねぎ、 にんじん、セロリ、トマト	537	23.7
12	木	にくつけうどん	牛乳	たこやきポテト  ごぼとじゃこのサラダ フローズンヨーグルト	うどん、さとう、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、 フローズンヨーグルトバナナ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 タコ、あおのり、 かつおぶし、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しいたけ、 なつみかん、キャベツ、 きゅうり、ごぼ	511	26.7
13	金	しおぶたどん	牛乳	キャベツのボンすあえ トッポキスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、トッポギ	牛乳、ぶた肉、たまご	ねぎ、もやし、にんにく、 はねぎ、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ゆず、 にら、たまねぎ、しょうが、 キムチ	533	24.5
16	月	ごはん	牛乳	しろみぎかなのあますあんかけ だいこんとみずなのサラダ とうふとわかめのみそじる	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、ホキ、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、だいこん、 キャベツ、みずな、たまねぎ	521	22.1
6年生は ランチルームで おたのしみきゅうしょく									
17	火	コッパパン スライス	牛乳	ポークビーンズ ロングウインナー ツナサラダ	パン、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいす、ウインナー、ツナ	たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり	639	26.3
18	水	ブルコギどん	お茶	大豆もやしナムル もずくスープ	こめ、さとう、あぶら、 はるさめ	ぎゅう肉、もずく、とうふ	おちゃ、にんにく、 たまねぎ、にんじん、にら、 だいすもやし、こまつな、 しょうが、みずな	539	20.5
19	木	かんとんめん	牛乳	てづくりぎょうざ シークワーサーゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、 ぎょうざのかわ、こむぎこ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、かまぼこ	にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく、にら	630	27.1
そつぎょう・しんきゅう おめでとウ こんだて									
23	月	おせきはん ごましお	牛乳	アジのあまからあげ ごまあえ はるキャベツのとんじる いちご 	もちこめ、こめ、あすき、 こま、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ほうれん草、 もやし、にんじん、 キャベツ、ごぼ、ねぎ、 こんにゃく、いちご	590	26.3
いまのクラスでさいごのきゅうしょくは みんなだいすき とみしょうカレー こんだて									
24	火	ごはん	牛乳	チキンカレー バリバリサラダ てづくりココアプリン	こめ、じゃがいも、 はちみつ、こむぎこ、 あぶら、バター、 ワンタンのかわ、さとう	牛乳、とり肉、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、 こまつな、とうもろこし	641	24.3
16回	<p>*材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>*献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。卒業・進級おめでとウ！</p> <p>*箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。</p> <p>*この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。</p> <p>*各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 (☎ 04-2942-0304)</p> <p>*毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。</p>						平均栄養量	580	25.2

