

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー kcal		家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	蛋白質g	脂質g		
2月	白ご飯 デミグラスソースハンバーグ グリーンサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン		ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 マカロニ	サラダ油 サラダ油	767 25.1 20.5 2.3	664 22.4 19.1 2.1	魚介類 果物	
3日	白ご飯 鶏肉のおろしソース 野菜とツナのサラダ★ お麩のみそ汁	鶏肉 さくら水産 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 麩	サラダ油	777 33.6 22.8 2.5	650 28.2 19.6 2.1	いも類 小魚	
4日	白ご飯 かつおの揚げ煮★ ささみときゅうりの和え物★ 豆腐のくす煮	かつお とりささみ水産 豚肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり ちりめん キャベツ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 サラダ油	811 36.6 20.6 2.5	676 30.6 18.1 2.0	乳製品 緑黄色野菜	
5日	白ご飯 豚の生姜焼き 磯香和え 田舎汁	豚肉 鶏肉 生揚げ	のり	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ れんこん	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油	745 34.9 19.1 2.1	618 29.1 16.8 1.7	種実類 いも類	
6日	白ご飯 太刀魚のピリ辛ソースかけ★ ファイバーサラダ しめじとベーコンのスープ	太刀魚 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	白ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ しめじ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	825 26.1 28.7 2.0	683 22.2 24.4 1.5	大豆製品 海藻類	
10日	白ご飯<中> 鶏肉とレバーのからめ煮 ブロッコリーのサラダ スピナッチスープ ブルーベリータルト	鶏肉 鶏レバー 竜田揚げ チキンハム ベーコン		ブロッコリー ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも ブルーベリータルト	サラダ油 サラダ油	847 29.1 30.1 2.7	722 24.8 26.3 2.1	きのこ類 魚介類	
11日	白ご飯 さんまの甘露煮★ 小松菜のごま和え さといものそぼろ煮★	さんまの甘露煮 鶏肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 さといも しらたき 砂糖	ごま サラダ油	788 27.6 21.9 2.2	676 24.7 19.9 2.0	たまご 果物	
12日	白ご飯 牛肉とごぼうの炒め煮 甘酢和え★ 相性汁★	牛肉 ベーコン 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	生乳	さやいんげん こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ ちりめん だいこん	精白米 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油	795 29.4 21.4 2.6	663 24.6 18.3 2.1	海藻類 きのこ類	
13日	クロワッサン★ 白ご飯<小> 白身魚のプロヴァンス風★ フレンチサラダ ポトフ	フランス料理 ホホ 豚肉		トマト パセリ にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ	クロワッサン 精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 サラダ油	800 30.0 29.0 2.9	701 26.1 26.6 2.4	種実類 大豆製品	【クロワッサン】 (乳・卵)
16日	白ご飯 いわしの梅煮★ きんぴられんこん まごわやさしいみそ汁	いわしの梅煮 豚肉 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	793 31.8 22.7 2.9	687 28.1 21.4 2.7	果物 乳製品	
17日	白ご飯 ポークカレー★ ハムとコーンの和風サラダ バナナ★	豚肉 白花生 ロースハム		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	844 26.0 20.5 3.2	710 22.1 17.8 2.5	緑黄色野菜 小魚	【ポークカレー】 ルウ(乳)
18日	わかめご飯 鶏のから揚げ ゆかり和え ABCスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉	わかめ	ゆかり にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい エリンギ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 アルファベットマカロニ はちみつレモンゼリー	サラダ油	822 26.3 23.3 2.5	728 23.9 21.7 2.1	魚介類 たまご	
19日	白ご飯 ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	ギョーザ チキンハム 木綿豆腐 豚肉 白花生 赤みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	精白米 ピーフン 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油	848 31.9 23.5 2.9	723 27.3 21.1 2.5	果物 緑黄色野菜	
20日	白ご飯 さばの竜田揚げ★ 煮合い けんちん汁★	さば 油揚げ 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ だいこん	精白米 でん粉 しらたき 砂糖 こんにゃく さといも	サラダ油 サラダ油	788 30.9 23.4 2.4	655 26.1 20.1 2.1	果物 種実類	
23日	白ご飯 さけの塩焼き★ 梅がつお和え★ 鶏肉と野菜の甘辛煮	さけの塩焼き かつお節 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ ねり梅 たまねぎ ごぼう エリンギ	精白米 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油	751 32.0 16.6 2.0	636 28.7 15.2 1.8	緑黄色野菜 種実類	
24日	白ご飯 ポークチョップ 彩りサラダ★ ポテトスープ	豚肉 いしだまご ベーコン		にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ はくさい たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	813 29.9 21.8 2.2	675 25.1 18.9 1.9	海藻類 魚介類	
25日	炊き込みご飯★ さばのみそ煮★ たくあん和え 具だくさんのすまし汁 ももゼリー★	さばのみそ煮 鶏肉 木綿豆腐		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たくあん たまねぎ だいこん えのきだけ はくさい	精白米 砂糖 じゃがいも ももゼリー	ごま油	752 29.3 21.1 3.6	662 26.3 20.2 3.2	乳製品 果物	【炊き込みご飯】 五目釜飯の素 (カキエキス)
26日	牛丼 厚焼き玉子★ さといもサラダ★	牛肉 厚焼き玉子 さくら水産		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	精白米 麦 砂糖 しらたき でん粉 さといも 砂糖	サラダ油 サラダ油	756 27.8 20.2 2.8	645 24.3 18.4 2.4	きのこ類 緑黄色野菜	
27日	コーンピラフ 白身魚フライ★ カラフルサラダ パンプキンシチュー★	ハロウィン献立 白身魚フライ ベーコン 白花生	生乳	赤パプリカ こまつな かぼちゃ にんじん	とうもろこし 黄パプリカ キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	853 27.7 22.6 2.8	727 24.9 19.7 2.4	海藻類 大豆製品	【パンプキンシチュー】 ホワイトルウ(乳)

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

27日 ～ハロウィン献立～
もともとハロウィンはアイルランドに住むケルト人の収穫感謝祭でした。すっかりおなじみのかぼちゃのちょうちんは悪霊を追い払うものですが、昔のケルト人達は、かぶやじゃがいもをくりぬいて作っていたそうです。27日の給食はハロウィンにちなみ、かぼちゃを使った献立にしています。

20日 ～茨城県郷土料理～
・煮合い
水戸市下市地方の郷土料理で、正月やお祝い事などが集まるときに欠かせない料理です。ごぼうやれんこん、にんじんなどの根菜と、油揚げ、しいたけなどを炒め煮し、最後に酢を入れたものです。酢が入るため日持ちのする料理です。

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。