

★はリクエスト給食です。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	節分メニュー	○	牛乳、だし昆布、油揚げ、鶏肉 大豆、青海苔、イワシすりみ 削り節、味噌	精白米、サラダ油、ジャガ芋 でん粉	人参、大根、生姜、小松菜、長葱 ポンカン	塩、酒、みりん、醤油	868 kcal 32.2 g 29.0 g
	こぎつねごはん ポリポリ磯大豆 つみれ汁 ポンカン(果物)						
4 月	白飯 ★豆腐ハンバーグ モヤシのゴマ酢和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵、味噌 削り節、油揚げ	精白米、生パン粉、白煎りゴマ ゴマ油、三温糖、でん粉 白すりゴマ	玉葱、生姜、干椎茸、小松菜 人参、モヤシ、白菜、長葱	塩、コショウ、みりん、酒 醤油、酢	849 kcal 35.3 g 27.5 g
5 火	★ジャージャー類 ニラ玉スープ トリンゴ(王林)♪	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、卵	サラダ油、中華麺、上白糖 でん粉、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、人参、筍・水煮 干椎茸、長葱、ニラ、リンゴ	塩、コショウ、鶏ガラ、酒 甜麺醬、豆板醬、醤油 オイスターソース	825 kcal 33.5 g 27.3 g
6 水	三色丼 キャベツの和風サラダ エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳、卵、鶏肉、削り節 油揚げ、味噌、ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖 ゴマ油、白すりゴマ	生姜、小松菜、モヤシ、人参 キャベツ、きゅうり、エノキ茸	塩、酒、コショウ、酢、醤油	836 kcal 33.6 g 27.4 g
7 木	2年生リクエストメニュー	○	牛乳、きな粉、豚肉、赤味噌	コッペパン、上白糖 グラニュー糖、サラダ油 ワンタンの皮、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、人参、玉葱 モヤシ、長葱、ニラ、ミカン缶 桃缶、パイン缶	塩、鶏ガラ、コショウ、醤油 みりん、酒、白ワイン サイダー	807 kcal 25.9 g 33.4 g
	きな粉揚げパン みそワンタンスープ フルーツポンチ						
8 金	★白飯(納豆付き) タラのホイル焼き 小松菜の煮浸し ★けんちん汁	○	牛乳、納豆、マダラ、削り節 油揚げ、だし昆布、豆腐	精白米、バター、三温糖 サラダ油、ゴマ油、里芋	シメジ、玉葱、エリンギ、人参 モヤシ、小松菜、ゴボウ、大根 長葱	塩、コショウ、白ワイン、醤油	747 kcal 36.4 g 19.3 g
12 火	ドライカレー キャベツサラダ はるか(果物)	○	牛乳、豚肉、大豆	精白米、バター、サラダ油 小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参 ピーマン、ホールトマト キャベツ、きゅうり、はるか	塩、カレー粉、赤ワイン コショウ、ウスターソース ケチャップ、酢	819 kcal 25.9 g 22.5 g
13 水	中華丼 ★春雨の中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、焼き竹輪 ウズラ卵、ワカメ	精白米、サラダ油、でん粉 春雨、ゴマ油、ラー油 白煎りゴマ	生姜、玉葱、人参、筍・水煮 干椎茸、白菜、青梗菜、長葱 サヤエンドウ、キャベツ きゅうり	塩、酒、鶏ガラ、コショウ オイスターソース、酢、醤油	820 kcal 27.2 g 23.3 g
14 木	チキンピラフ 白菜とベーコンのスープ チョコブラウニー	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵 調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 上白糖、小麦粉、チョコチップ	人参、玉葱、ホールコーン 生姜、白菜、パセリ	塩、白ワイン、コショウ 鶏ガラ、ベイリーフパウダー ココア、ベーキングパウダー	843 kcal 23.0 g 27.8 g
15 金	白飯 サバの味噌煮 モヤシの磯和え かき玉汁	○	牛乳、サバ、味噌、刻み海苔 だし昆布、削り節、卵	精白米、三温糖、でん粉	生姜、小松菜、人参、モヤシ 長葱	塩、酒、醤油	833 kcal 32.1 g 30.9 g
18 月	1年生リクエストメニュー	○	ジョア、ツナ、ミックスチーズ 鶏肉、調理用牛乳、粉寒天	食パン、サラダ油、ジャガ芋 小麦粉、上白糖	玉葱、人参、生姜、キャベツ きゅうり、ホールコーン オレンジジュース	塩、マヨネーズ、コショウ 白ワイン、鶏ガラ、酢 ベイリーフパウダー	832 kcal 29.6 g 34.0 g
	ツナトースト クリームシチュー コーンサラダ オレンジゼリー						
19 火	今月の郷土料理(秋田)	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉 削り節、だし昆布	精白米、サラダ油、上白糖 シラタキ、ジャガ芋、三温糖 きりたんぼ	ゴボウ、筍・水煮、ワラビ・水煮 人参、干椎茸、サヤインゲン 玉葱、大根、シメジ、長葱	塩、酒、みりん、薄口醤油 醤油	847 kcal 27.6 g 20.6 g
	山菜ごはん ★肉ジャガ きりたんぼ汁						
20 水	★味噌ラーメン パリパリサラダ 八朔(果物)	○	牛乳、豚肉、味噌	中華麺、サラダ油、でん粉 ワンタンの皮	ニンニク、生姜、人参、玉葱 白菜、モヤシ、ニラ、干椎茸 長葱、ホールコーン キャベツ、きゅうり、八朔	塩、鶏ガラ、みりん、甜麺醬 コショウ、醤油、酢	824 kcal 28.1 g 26.9 g
21 木	3年生受験応援メニュー	○	牛乳、削り節、鶏肉、卵 だし昆布、ワカメ	精白米、三温糖、サラダ油 小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉	玉葱、ミツバ、きゅうり キャベツ、人参、ゆかり、長葱	塩、みりん、コショウ、醤油	868 kcal 33.1 g 30.5 g
勝つ井(チキンカツ) キャベツと胡瓜のゆかり漬け ワカメと長葱のすまし汁							
22 金	ふりかけごはん 切干大根入り卵焼き 白菜のボン酢和え 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳、ヒジキ、ちりめんジャコ 削り節、鶏肉、卵、味噌、豆腐 油揚げ	精白米、白煎りゴマ、三温糖 サラダ油	長葱、人参、切干大根、小松菜 白菜、ゆず果汁	塩、酒、みりん、醤油、酢	807 kcal 35.3 g 25.3 g
25 月	鶏ねぎうどん キャベツのゴマ味噌和え キャンディポテト	○	牛乳、だし昆布、厚削り節、鶏肉 焼き竹輪、味噌	うどん、三温糖、白すりゴマ バター、サラダ油、サツマ芋	人参、長葱、小松菜、キャベツ きゅうり、オレンジジュース	塩、みりん、醤油	758 kcal 22.8 g 26.3 g
26 火	白飯 サケのマヨネーズ焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、サケ、油揚げ、削り節 ワカメ、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 白煎りゴマ、ジャガ芋	パセリ、白菜、きゅうり、人参 生姜、玉葱	塩、コショウ、白ワイン マヨネーズ、酢、醤油	853 kcal 34.0 g 32.5 g
27 水	世界のメニュー(イタリア)	○	牛乳、豚肉、調理用牛乳 ミックスチーズ、ベーコン	パンパン、サラダ油、小麦粉 バター、ラザニア	ニンニク、生姜、玉葱、人参 トマトジュース、キャベツ パセリ、デコボン	塩、赤ワイン、コショウ 鶏ガラ、ベイリーフパウダー 乾燥パジル、ウスターソース トマトペースト・ピューレ	832 kcal 31.2 g 30.9 g
	パンパン ★ラザニア キャベツスープ デコボン(果物)						
28 木	白飯 ★揚げギョウザ モヤシと小松菜のナムル ★キムチスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	精白米、サラダ油、餃子の皮 ゴマ油、ラー油、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、白菜、長葱 ニラ、小松菜、人参、モヤシ キムチ(白菜)、青梗菜 エノキ茸	塩、コショウ、鶏ガラ、酒 醤油	798 kcal 25.7 g 27.6 g