



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	主 な 材 料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
2月	○	麦ごはん さばのみそ煮 からし和え じゃこボール汁	637 26.1 21.1	さば かまぼこ じゃこ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん	しいたけ だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう	
3火	○	キャラメル風味のあげパン スペイン風オムレツ シュリンプサラダ イタリアンスープ	602 24.1 23.8	たまご えび とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン キャラメル さとう パンこ	サラダあぶら
4水	○	キムタクごはん ごま酢和え 串揚げいかかまぼこ 塩けんちん汁 6-1セレクトデザート 豆乳パンナコッタ	649 26.5 21.2	ぶたにく いか とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しいたけ ごぼう にんじん	かきな もやし キャベツ だいこん	ねぎ はくさい しょうが にんにく	こめ むぎ さとう とうにゅうパンナコッタ	ごまあぶら ごま
5木	○	チャーハン ぎょうざロール ひじきのスープ	622 25.9 19.2	ベーコン だいず なると たまご	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく	にんじん かきな えのきたけ	たまねぎ ねぎ えだまめ はくさい	こめ むぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごま ごまあぶら
6金	○	えびいかかき揚げ丼 バンバンジーサラダ 豆乳じたての野菜汁	696 25.1 24.9	えび いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ	ブロッコリー にんじん	キャベツ こんにゃく だいこん ねぎ	こめ むぎ やつがしら	サラダあぶら
9月	○	マーボー丼 しゅうまい ちゅうかサラダ	638 28.9 19.9	とうふ ぶたにく レバー だいず	ぎゅうにゅう とりにく かきな	にんじん にら キャベツ しいたけ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら はるさめ
10火	○	★給食委員会献立★ さつまいもごはん いかのかりんとがらめ ブロッコリー和え なめこ汁 抹茶プリン	606 20.0 20.2	いか ツナ とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな ねぎ	にんにく なめこ まっちゃプリン ごまあぶら	こめ むぎ さとう	ごま サラダあぶら じゃがいも でんぷん
11水	○	麦ごはん 黄金カレイのてりやき ごぼうと牛肉のうま煮 みそ汁	599 26.6 15.7	こがねカレイ ぶたにく とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな かぼちゃ	ごぼう こんにゃく しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	サラダあぶら
12木	○	ほうとう にらまんじゅう 6-2セレクトデザート 豆乳プリンタルト	624 24.0 22.4	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな にら	たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく	ほうとう やつがしら とうにゅうプリンタルト	
13金	○	麦ごはん さわやかチキンのミンチカツ いろどりサラダ かぼちゃのポタージュ	650 20.4 19.6	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ	サラダあぶら
16月	○	★2年生リクエスト献立★ 麦ごはん とりのバーベキュー唐揚げ おひたし みそ汁 豆乳アイス	710 26.8 19.9	とりにく かつおぶし とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが はくさい ねぎ	こめ むぎ はちみつ でんぷん	サラダあぶら とうにゅうアイス やつがしら
17火	○	ナン キーマカレー マカロニサラダ いちごヨーグルト	672 29.1 27.3	ぶたにく だいず レバー	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	トマト にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	ナン マカロニ マヨネーズ	サラダあぶら
18水	○	たにん丼 (ぶたにくとたまご) せんべい汁 セノビーゼリー	625 23.4 16.4	ぶたにく たまご かやきせんべい とりにく	ぎゅうにゅう いりこ ねぎ	にんじん しめじ だいこん しいたけ	かんぴょう しらたき たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう セノビーゼリー	
19木	○	★はがまるくんランチ★ 麦ごはん ふりかけ ブリの照りやき だいこんきんぴら みそ汁	654 28.4 21.8	ぶり とうふ いりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら
20金	○	★冬至献立★ 麦ごはん ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ 野菜スープ ゆずゼリー	700 23.4 23.3	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ゆずゼリー さといも
23月	ジョア	★お誕生日お祝い献立★ 三色丼 (たまごそぼろ・とりそぼろ・おひたし) どさんこ汁 お楽しみデザート	657 25.1 19.3	とりにく だいず たまご ぶたにく	ジョア にんにく	ほうれんそう にんじん しょうが コーン	しょうが はくさい たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも おたのしみデザート	ごま ごまあぶら だいずバター
24火	○	麦ごはん 四川風芙蓉蟹 (しせんふう ふうようはい) ツナ和え キムチ入り豚汁	600 23.8 18.5	たまご ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かきな ねぎ	キャベツ コーン はくさい だいこん	こめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら
25水	○	★クリスマス献立★ チキンライス もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ クリスマスデザート	612 23.5 21.2	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン	こめ むぎ クリスマスデザート	サラダあぶら

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g
【今月の地産地消】

こめ かきな かぼちゃ キャベツ こまつな
さつまいも さといも やつがしら だいこん
にんじん ねぎ はくさい



今月の給食目標
丈夫な体をつくろう



だんだん寒くなってくると、教室の中や部屋の中で過
ごしがちですが、外に出て十分に体を動かすことが大切
です。風邪やインフルエンザが流行しやすいので、栄養
をとって病気に負けない体になりましょう。

平均栄養量		
エネルギー	たんぱく質	脂質
641kcal	25.0g	20.8g

学校HPの今日の
給食にリンクし
ます。見てね！

