

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
3 (月)	ごはん	こめ							
	とん汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	みそ にほしこ	
	いわしのかば焼き	でんぶん さとう	あぶら	いわし				しょうゆ みりん さけ	
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ す	
	せつぶんまめ 節分豆			だいず					
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
4 (火)	ごはん	こめ							
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぶん		だいず	のり かんてん			しょうゆ	黒崎中学校 なし
	肉だんごと白菜のスープ	パンこ でんぶん さとう	とんし あぶら	とりにく だいず		にんじん こまつ な	たまねぎ しいたけ はくさい	しょうゆ こしょう がらスープ しお みりん	
	大豆とさつまいもの揚げ煮	でんぶん さとう さつまいも	あぶら	だいず				しょうゆ	
	りんご						りんご		
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (水)	ごはん	こめ							
	わかめふりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	わかめ のり			しお まつちゃ	
	たらキムチ汁	じゃがいも さとう もちこ		たら とうふ	こんぶ	にんじん なら	ごぼう ねぎ だいこん はくさい にんにく しょうが	さけ にほしこ とうがらし しお す みそ	
	あつ焼きたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				す みりん しょうゆ しお	
	冬菜とえのきのひたし		ごま			とうな	もやし えのきたけ	しょうゆ	
	いちごゼリー	さとう				いちご			
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
6 (木)	ごはん	こめ							
	すき焼き	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	しょうゆ みりん	
	いかときゅうりの甘酢あえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	す しお しょうゆ	
	アーモンド		アーモンド						
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
7 (金)	ごはん	こめ							
	あじつけのり	さとう			のり			しお しいたけ こんぶだし かつおだし いりこだし みりん とうがらし	立仏小学校 6年1組 南雲結にさん の献立
	チンゲン菜とほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ こんにゃくかんてん	がらスープ しお しょうゆ こしょう	
	チキンたれかつ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく				しお こしょう さけ しょうゆ みりん	
	だいこんづけ		ごま			こまつな	だいこん	しお	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
10 (月)	ごちく 五目ごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	さけ しょうゆ しお	
	はくさい 白菜とじゃがいものみそ汁	じゃがいも					えのきたけ はくさい	にほしこ みそ	立仏小学校 6年2組 藤田楓夏さん の献立
	ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ でんぶ ん	あぶら	ちくわ	あおさ				
	だいこんづけ		ごま			こまつな	だいこん	しお	
	みかん					みかん			
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
12 (水)	ちゅうか 中華めん	ちゅうかめん							
	みそスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	みそ しょうゆ さけ トウバンジャン がらスープ にほしこ	
	揚げぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ	とんし あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず		なら	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
13 (木)	ごはん	こめ							
	さといものみそ汁	さといも		あぶらあげ		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほしこ みそ	山田小学校 2年生なし
	さけ しおこうじゆ 鮭の塩麹焼き	さとう		さけ				しおこうじ みりん	
	ごちくまめ 五目豆	さとう		だいず さつまあ げ	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん	
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
14 (金)	むぎい 麦入りパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカこ	
	とりにく とりのときのこの クリームソース		あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ がらスープ こしょう しお	
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら			ブロッコリー	コーン キャベツ	す しお こしょう	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

