

| 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 まつちや | |
| | 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 | | | | |

