



日付	こんだてめい	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだをつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
2月	みそラーメン 牛乳 中華サラダ 白身魚とポテトの磯あえ 冷凍パイン	みどり しょうひん 緑の食品 「きゅうり」	牛乳 青のり	にんじん たまねぎ	ちゅうかめん でんぶん	707
			ぶた肉 ホキ みそ	ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり	さとう 油 ごま油 パイン じゃがいも	839
3火	えんどうごはん 牛乳 さばの塩焼き 酢の物 高野豆腐の炊き合わせ	しょうひん しょうさい 旬の食材 「えんどうまめ」	牛乳 さば	グリーンピース いんげん	米	661
			とり肉 わかめ 高野豆腐 ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん	れんこん たまねぎ さとう	794
4水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の和え物 かぼちゃのみそ汁 日向夏ゼリー	ぜんこくあじ 全国味めぐり 「宮崎県」	牛乳 わかめ	切干大根 かぼちゃ	米 油	680
			とり肉 あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな なら にんじん 日向夏	さとう 小麦粉 ゼリー	784
5木	コッペパン マーメイドジャム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 野菜サラダ ミネストローネ	しょうじ 食事のマナー 「三角食ベ」	牛乳	にんにく たまねぎ	コッペパン マカロニ	700
			とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん	さとう オリーブオイル じゃがいも オレンジ	855
6金	ごはん 牛乳 かつおフライ 切干大根の酢の物 豚汁	きい 黄の食品 「こんにやく」	牛乳 みそ	切干大根 ごぼう	米 こんにやく	697
			かつお ぶた肉	きゅうり にんじん	小麦粉 さとう 油	810
9月	ごはん のり佃煮 牛乳 鶏肉のみそ焼き 酢の物 豆腐のすまし汁	たもの ほんた 食べ物の働き 「赤・黄・緑」	牛乳 のり	キャベツ しいたけ	米	631
			とり肉 みそ	きゅうり にんじん	さとう たまねぎ	750
10火	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉の梅肉焼き 大豆と小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	ちんちやく やくわり 朝食の役割 「欠食の影響」	牛乳 わかめ	こまつな たまねぎ	米 むぎ	681
			ぶた肉 みそ 黒大豆	キャベツ もやし にんじん	ねぎ ねりうめ さとう	油
11水	ごはん 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢和え ごま和え ごぼうのみそ汁	ちんちんしょう 地産地消 「岡山県①」	牛乳 みそ	キャベツ たまねぎ	米 油	615
			いしもちじゃこ あぶらあげ	にんじん ほうれん草	米粉 さとう ごま	734
12木	スタミナ牛肉丼 牛乳 五目スープ ゆべし	ちんちんしょう 地産地消 「岡山県②」	牛乳	しょうが ごぼう	米 ゆべし	692
			牛肉	たまねぎ にんじん たけのこ	こんにやく でんぶん さとう ゆず	817
13金	ごはん 牛乳 テンペとごぼうの甘辛煮 野菜と昆布の和え物 ふのすまし汁	ちんちんしょう 地域の食材 「テンペ」	牛乳 こんぶ	ごぼう にんじん	米 油	632
			とり肉 テンペ	こまつな たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ ねぎ	でんぶん さとう おつゆふ	755
16月	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 コーンサラダ 冷凍みかん	しょうちゅうどく 食中毒の予防	牛乳	たまねぎ	ソフトめん	723
			ぶた肉	にんじん マッシュルーム グリーンピース	さとう キャベツ みかん ドレッシング	854
17火	もち麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	は けんこう 菌の健康と かむこと	牛乳 わかめ	ごぼう たまねぎ	米 さとう	619
			ししゃも みそ 平天	れんこん しめじ にんじん ねぎ いんげん	もちむぎ 油 小麦粉 ごま油 こんにやく	776
18水	パエリア 牛乳 チキンナゲット 野菜スープ 青梅ゼリー	しょうじ かんしゃ 食事と感謝	牛乳	たまねぎ にんにく	米 油	662
			とり肉 ほたて チキンナゲット	にんじん しめじ ピーマン キャベツ マッシュルーム パセリ 梅	小麦粉 オリーブオイル じゃがいも ゼリー	816
19木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め 酢みそ和え よもぎだんご(小中) 豆乳ムース(幼)	しょうじ 食事のマナー 「姿勢」	牛乳 あずき	しょうが もやし	米 よもぎだんご	666
			ぶた肉 豆乳 厚揚げ みそ	たけのこ エリンギ はくさい にんじん たまねぎ ピーマン	さとう ムース 油 きゅうり	780
20金	ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 磯香あえ のっぺい汁	は けんこう 菌の健康と カルシウム	牛乳 のり	キャベツ たまねぎ	米 さとう	670
			いわし とり肉 あぶらあげ	もやし しいたけ にんじん ねぎ こまつな	小麦粉 でんぶん さとう 油 こんにやく	797
23月	わかめごはん 牛乳 さばのしょうが煮 小松菜とひじきの和え物 豆腐のみそ汁	あか しょうひん 赤の食品 「ひじき」	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	米 ごま油	667
			さば ひじき とうふ	こまつな ねぎ キャベツ とうもろこし	さとう	759
24火	コッペパン 牛乳 メンチカツ アスパラサラダ レタスともち麦のスープ	しょうひん しょうさい 旬の食材 「アスパラ」	牛乳	キャベツ たまねぎ	コッペパン 油	634
			メンチカツ ベーコン	アスパラ レタス にんじん パセリ とうもろこし	小麦粉 もち麦 さとう じゃがいも	752
25水	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 大根とあげのみそ汁 あん入りわらびもち(小中) ミニレモンゼリー(幼)	たもの ほんた 食べ物の働き 「赤の食品」	牛乳 あずき	たまねぎ だいこん	米 むぎ	700
			あじ みそ	きゅうり にんじん レモン果汁	でんぶん 油 さとう わらびもち ゼリー	819
26木	ごはん 牛乳 青椒肉絲 コーンシュウマイ 春雨スープ	りょうり なまめ 料理の名前 「チンジャオロースー」	牛乳 わかめ	にんにく エリンギ	米 はるさめ	621
			ぶた肉 シューマイ	しょうが にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう はくさい ごま油 なら	778
27金	豚キムチ丼 牛乳 ひじきとカリフラワーのサラダ お茶プリン	みどり しょうひん 緑の食品 「もやし」	牛乳 ひじき	たまねぎ なら	米 油	666
			ぶた肉 豆乳	もやし にんにく にんじん しょうが キムチ キャベツ	さとう ごま油 カリフラワー こんにやく プリン	784
30月	きつねうどん 牛乳 おひたし ミニたい焼き	た べもの 由来 「たい焼き」	牛乳	にんじん キャベツ	うどん	675
			とり肉 あぶらあげ あずき	たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう たい焼き	851

※太字は高梁で作られたものです。

☆天候等により献立を変更する場合があります。