



日曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
				体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
2月	ふりかけごはん (じゃこ)		豆腐炒り卵焼き ごま酢あえ 豚汁	ちりめんじゃこ, 糸削り, きざみのり, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, わかめ, 豚肉, みそ	米, 白ごま, 油, 上白糖, こんにやく, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	783	36.2	445
3火	[タイデー] ガパオライス		えび入りサラダ くだもの	鶏卵, 鶏肉, 大豆, 牛乳, わかめ, むきえび	米, 麦, 油, 上白糖, でんぷん, 油	たかのつめ, にんにく, たまねぎ, たけのこ水煮, 赤ピーマン, バジル, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, 梨	746	30.6	315
4水	[中国デー] チャーハン		スーミータン 糸寒天サラダ	豚肉, 鶏卵, 牛乳, 豆腐, 糸寒天	米, 麦, 油, でんぷん, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, チンゲンサイ, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン, こまつな, もやし, きゅうり, トウモロコシ	712	27.0	361
5木	[カルシウムデー] ココアパン		ポテタラグラタン キャベツのサラダ くだもの	牛乳(調理用含), ベーコン, おから, 脱脂粉乳, 豆乳, たら, 粉チーズ, ピザチーズ	ココアパン, 油, バター, 米粉, じゃがいも, パン粉, 上白糖	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, オレンジ	732	35.8	560
6金	ぶっかけ カレーうどん		舟きゅうり フライドポテト	鶏肉, 牛乳	油, でんぷん, 冷凍うどん, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, きゅうり	720	26.6	321
10火	[目の愛護デー献立] じゃこチーズトースト		ミネストローネ ミルクゼリーブルーベリーソース [地場産物 フルーベリー]	ちりめんじゃこ, ピザチーズ, 牛乳(調理用含), ベーコン, 豚肉, レンズまめ, 粉チーズ, 粉寒天, 脱脂粉乳, 生クリーム	食パン, バター, 油, じゃがいも, シェルマカロニ, 上白糖, ブルーベリージャム	セロリ, たまねぎ, トマト, ホールトマト, ブルーベリー	794	35.3	532
11水	ごはん のりとひじきの佃煮		鮭の二色ごま焼き 野菜のうま煮 かきたま汁 [地場産物 小松菜]	もみのり, 芽ひじき, 牛乳, 生鮭, 豚肉, 鶏卵	米, 麦, 上白糖, ごま油, こんにやく, じゃがいも, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ水煮, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	848	39.2	423
12木	ジャージャー風麺		じゃがバタしょうゆ 豆乳ゼリーポンチ	豚肉, 豚レバー, みそ, 牛乳, 粉寒天, 豆乳	むし中華めん, 油, でんぷん, ごま, ごま油, じゃがいも, バター, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ水煮, 干しいたけ, ねぎ, たら, きゅうり, もやし, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	844	32.2	334
13金	[旬] かつおと生姜のごはん		かぶの三色あえ 田舎汁	かつお, 牛乳, 糸削り, 豆腐, みそ	米, 油, でんぷん, 三温糖, じゃがいも	しょうが, こまつな, きゅうり, にんじん, かぶ, かぶ葉, レモン, たまねぎ, だいこん, ねぎ	712	31.6	364
16月	豆乳きなこトースト		ポークビーンズ もやしのサラダ	きな粉, 豆乳, 脱脂粉乳, 牛乳, 豚肉, 大豆	食パン, 上白糖, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, ごま油, 白ごま	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, もやし, きゅうり	765	34.7	385
17火	ごはん		さばのごまみそだれ くーぶいりちー けんちん汁 [地場産物 ねぎ]	牛乳, さば, みそ, 豚肉, 生切り昆布, 鶏肉, 豆腐	米, 上白糖, でんぷん, ごま油, こんにやく, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, だいこん, ねぎ	809	34.8	357
18水	ペスカトーレ		パンプキンサラダ くだもの	ベーコン, あさり, いか, むきえび, 牛乳	スパゲティ, 油, オリーブ油, 上白糖, アーモンド, はちみつ	にんにく, しょうが, たかのつめ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, ピーマン, パセリ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, みかん	803	35.2	341
19木	卵とじ丼		しらす和え くだもの	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 牛乳, しらす干し	米, 麦, 上白糖	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, こまつな, しそ, キャベツ, にんじん, もやし, 柿	807	35.9	439
20金	ふわふわ キーマカレー		みそドレッシングサラダ くだもの	豚肉, 大豆, 豆腐, 牛乳, みそ	米, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, 梨	813	25.7	349
両 中 祭									
21土	ドリア		オニオンドレッシングサラダ くだもの	ジョア, 鶏肉, むきえび, 牛乳, 調理用, 脱脂粉乳, ピザチーズ	米, バター, 油, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかん	817	33.2	562
24火	[スペインデー] パエリア		ソパデアホ くだもの	鶏肉, むきえび, いか, あさり, ツナ缶, 牛乳, ベーコン, 豚肉, 鶏卵, 粉チーズ	米, 麦, バター, 油, 食パン, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン, エリンギ, ホールコーン, こまつな, オレンジ	739	31.4	350
25水	ごはん		魚のみそ柚庵焼き ひじきの炒め煮 吉野煮 [地場産物 里芋]	牛乳, めだい, みそ, 鶏肉, 干ひじき, 油揚げ	米, 上白糖, ごま油, しらたき, さといも, ぐずでん粉	しょうが, ゆず, にんじん, えだまめ, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな	807	35.9	367
26木	[国産米粉使用パン] きなこ揚げパン		ハンガリアンシチュー ひたし豆サラダ	きな粉, 牛乳, ベーコン, 豚肉, 粉チーズ, 青大豆	米粉パン, 上白糖, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 中ざら糖	たまねぎ, にんじん, ホールトマト, しめじ, 赤ピーマン, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, しそ, トマト	816	32.8	350
27金	[十三夜] とうふめし		小魚の甘辛揚げ 月菜汁	鶏肉, 豆腐, きざみのり, 牛乳, きびなご, 鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 上白糖, ごま油, でんぷん, 米粉, さといも, 白玉	切干しだいこん, たけのこ水煮, にんじん, さやいんげん, しょうが, だいこん, こまつな	715	28.0	532
30月	ごま風味うどん		きゅうりのキムチ [セレクト給食] A, キャラメルポテト B, 大学芋	鶏肉, みそ, 牛乳	油, 冷凍うどん, ねりごま, ごま, ごま油, さつまいも, 上白糖, バター, アーモンド	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, きゅうり, にんにく	821 805	25.6 24.8	444 435
31火	[トルコデー] パスタ入りピラウ		トルコスープ [旬] パンプキンマフィン	鶏肉, ポークハム, ベーコン, 牛乳(調理用含), 鶏肉, レンズまめ, ひよこ豆, 鶏卵, 脱脂粉乳	米, 麦, バター, オリーブ油, 米状パスタ, 上白糖, はちみつ, 小麦粉, アーモンド	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, セロリ, トマト, ホールトマト, こまつな, かぼちゃ, 干しぶどう	823	28.2	352

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【世界の料理】 ガパオライス(タイ) バジルが入った炒めご飯です。 チャーハン、スーミータン(中国) スーミータンは、中国風コーンスープです。
 パエリア、ソパデアホ(スペイン) ソパデアホは、スペイン語でにんにくのスープという意味です。スープにパンが入っています。
 パスタ入りピラウ、トルコスープ パスタ入りピラウは、米粒状の pasta が入ったピラフです。

【今月のセレクト給食】
 旬のさつまいもを味わおう
 献立: **A:キャラメルポテト**
B:大学芋