



日	曜	献立名	血や肉や骨になる(赤)	からだの調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄)	調味料	栄養価 【各学年ごとに栄養価の基準が異なります。1～6年生までの平均値を標記しています】	
3	月	【節分献立】					エネルギー633Kcal	
		ごはん			こめ		たんぱく質 31.7g	
		牛乳	牛乳				脂質 20.0g	
		いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう	しょうゆ 酒 みりん	塩分 2.2g	
		三色おひたし		こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
		なんばん汁	とり肉 生揚げ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん	じゃがいも	みそ かつお節 唐辛子		
4	火	節分福豆	だいす		黒さとう			
		黒糖コッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング 黒さとう	イースト 塩	エネルギー615Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 28.2g	
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		バター さとう	ソース ケチャップ	脂質 19.2g	
		コーンサラダ	ハム	きゃべつ コーン	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	塩分 2.5g	
5	水	白菜スープ	とり肉	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ	塩 こしょう 野菜ブイヨン		
		ごはん			こめ		エネルギー586Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 22.3g	
		ふりかけ	ふりかけ				脂質 20.9g	
		あじフリッター	あじ		こむぎこ あぶら	塩	塩分 1.8g	
		うの花いり	おから とり肉	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう はくさい	さとう あぶら	みりん しょうゆ		
6	木	なめこ汁	とうふ	ねぎ なめこ だいこん		みそ いわし煮干し		
		バターロールパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング バター さとう	イースト 塩	エネルギー616Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 26.3g	
		ごますいとん	ぶた肉	いら もやし にんじん はくさい しいたけ	こむぎこ しらたまご こま こまあぶら	しょうゆ 塩 中華スープ	脂質 20.7g	
7	金	新入学保護者説明会のため、給食はありません（お弁当の日）						
		チキンサラダ	とり肉	コーン きゃべつ にんじん	さとう あぶら	米酢 塩 こしょう	塩分 2.3g	
10	月	ごはん			こめ		エネルギー609Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 23.3g	
		手作りふりかけ	ひじき かつおぶし		こま さとう	しょうゆ みりん	脂質 21.0g	
		肉じゃが	ぶた肉 仙台ふ	たまねぎ にんじん いんげん 糸こんにゃく	あぶら さとう	酒 みりん しょうゆ	塩分 1.9g	
12	水	ツナあえ	まぐろ わかめ	きゃべつ		マヨネーズ しょうゆ		
		ごはん			こめ		エネルギー611Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 29.8g	
		鮭の塩こうじ焼き	さけ		塩こうじ	みりん	脂質 19.1g	
13	木	五目きんぴら	ぶた肉	ごぼう にんじん しいたけ 糸こんにゃく	さとう あぶら	しょうゆ	塩分 1.8g	
		けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ねぎ	さといも	みそ いわし煮干し		
		ちゃんぽんめん	ぶた肉 かまぼこ	にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ こまあぶら	白湯スープ 塩 こしょう	エネルギー616Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 30.0g	
14	金	肉まん	ぶた肉		こむぎこ	しょうゆ 中華スープのもと 塩	脂質 17.2g	
		もやしのあえもの		もやし こまつな	こま あぶら さとう	米酢 しょうゆ	塩分 2.4g	
		ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	こめ じゃがいも バター	カレールウ ウスターソース	エネルギー660Kcal	
17	月	牛乳	牛乳				たんぱく質 22.4g	
		ハムサラダ	ハム	きゃべつ きゅうり	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	脂質 21.8g	
		チョコプリン			チョコプリン		塩分 2.2g	
18	火	五目とりめし	とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ 糸こんにゃく	あぶら さとう	酒 しょうゆ	エネルギー603Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 27.4g	
		小松菜のごまあえ		こまつな もやし	こま さとう	しょうゆ	脂質 19.2g	
19	水	冬野菜のみそ汁	しみどうふ	だいこん はくさい にんじん ねぎ		みそ かつお節	塩分 2.0g	
		アップルパン	だっしふんにゅう	ドライアップル	こむぎこ ショートニング さとう	イースト 塩	エネルギー609Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 22.0g	
20	木	マカロニのカレー煮	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	じゃがいも マカロニ あぶら	カレー粉 カレールウ	脂質 17.4g	
		きゃべつサラダ		きゃべつ にんじん コーン	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	塩分 2.0g	
		【食育の日会津グルメ給食】					エネルギー671Kcal	
21	金	ソースかつどん	ぶた肉	きゃべつ にんじん	こめ パン粉 あぶら さとう	ソース みりん 塩	たんぱく質 24.1g	
		牛乳	牛乳				脂質 19.2g	
		さつま汁	とり肉	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	さつまいも	みそ いわし煮干し	塩分 2.5g	
		洋なしのミニゼリー			洋なしのミニゼリー			
25	火	ごはん			こめ		エネルギー598Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 27.5g	
		肉だんごの甘酢あんかけ2個	ミートボール		さとう かたくりこ	しょうゆ 米酢	脂質 18.1g	
		野菜のおひたし		ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ	塩分 2.4g	
26	水	とりごぼろ汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	あぶら	みそ いわし煮干し		
		ごはん			こめ		エネルギー603Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 25.5g	
		生揚げの中華煮	生揚げ ぶた肉	しいたけ にんじん たけのこ きゃべつ たまねぎ	こまあぶら さとう かたくりこ	中華スープ 塩 しょうゆ	脂質 19.5g	
27	木	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう もやし	こまあぶら さとう こま	しょうゆ 米酢	塩分 1.9g	
		味付けのり	のり					
		ごはん			こめ		エネルギー639Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 28.2g	
28	金	揚げどりのこうみソース	とり肉	ねぎ しょうが	こま さとう あぶら かたくりこ	みりん しょうゆ	脂質 20.8g	
		のりあえ	のり	こまつな もやし		しょうゆ	塩分 2.0g	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ	ほうれんそう だいこん にんじん	じゃがいも	みそ かつお節		
		きつねうどん	とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	こむぎこ	塩 しょうゆ みりん かつおぶし	エネルギー598Kcal	
28	金	牛乳	牛乳				たんぱく質 30.1g	
		ミルクココア			ミルクココア		脂質 15.9g	
		切り干し大根のあえもの	まぐろ	きりぼしだいこん にんじん こまつな	さとう	しょうゆ 米酢	塩分 2.2g	
		ピピンパ	ぶた肉	糸こんにゃく ぜんまい しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう こま こまあぶら	テンメソジャン 豆板醤 酒 しょうゆ 米酢	エネルギー621Kcal	
28	金	牛乳	牛乳				たんぱく質 30.5g	
		たまごスープ	とり肉 たまご	たまねぎ にんじん こまつな	かたくりこ	しょうゆ 塩 野菜ブイヨン	脂質 18.4g	
28	金	ヨーグルト	ヨーグルト				塩分 2.0g	

※食材の価格変動や、食材入手の都合等により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。