



1・2月献立だより



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)/塩分(g)表示

| | 1月27日(月)3学年末テスト | 1月28日(火)3学年末テスト | 1月29日(水)3学年末テスト | 1月30日(木) | 1月31日(金)漢字検定 |
|----|--|--|---|--|--|
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(ほうれん草・ワカメ) ポイルウインナー・鶏そぼろレンコン 牛乳・味付けのり | ご飯 みそ汁(なめこ・ごぼう) 白身魚みぞれ煮・かかまと春雨の中華和え 牛乳・のり佃煮 | あらびきソーセージパン ロールパン(いちごジャム) パンプキンポタージュスープ リンゴジュース | ご飯 みそ汁(豆腐・葱) リオナソーセージ・牛蒡サラダ ジョア(ブルーベリー)・ふりかけ(鮭) |
| | | 743Kcal/3.6g 牛乳 | 736kcal/ 3.7g 牛乳 | 762kcal/ 3.0g 牛乳 | 705kcal/ 3.3g 牛乳 |
| 昼食 | ワカメご飯 豚じゃがの味噌煮 メンチカツ・枝豆塩ゆで | ご飯 みそ汁(牛蒡・ワカメ) サバのかば焼き風 ジャーマンポテト | ご飯 みそ汁(ほうれん草・豆腐) チキン南蛮 粉吹きさつま芋 | ご飯 胡麻みそ汁 イカのかりん揚げ ポイルキャベツ | ご飯 みそ汁(えのき茸・小松菜) ヤンニョムチキン・たらこサラダ 牛蒡と豚の金平 米粉カップケーキ(南瓜) |
| | 786Kcal/3.2g 卵 牛乳 | 735Kcal/2.9g 卵 牛乳 | 770Kcal/3.2g 卵 | 737Kcal/2.1g イカ | 810Kcal/3.0g 卵 牛乳 |
| 夕食 | ご飯 豚汁 鮭の生姜焼き・金時豆佃煮 豚キムチビーフン | ご飯 白菜とハムのシチュー 鮭のみそ焼き ブロッコリーの塩炒め | ご飯 胡麻鍋 ポテトカップグラタン(南瓜) 法蓮草と切干大根の昆布煮 | ご飯 白玉汁 チキンソテー(デミグラスソース) 粉吹き芋 | |
| | 732Kcal/2.8g | 706Kcal/3.1g 牛乳 | 720Kcal/2.6g 牛乳 | 779Kcal/2.9g 牛乳 | |
| | 2月3日(月)卒業式 | 2月4日(火)3年兼退席日 | 2月5日(水) | 2月6日(木) | 2月7日(金) |
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) エビ茶碗蒸し・ポテトサラダ 牛乳・味付けのり | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 肉団子の中華風・ブロッコリーサラダ 牛乳・のり佃煮 | コッペパン(ピーナッツクリーム) あらびきソーセージパン 卵パン・牛乳・リンゴ | ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) さんまの味噌干し・牛蒡サラダ コーヒール牛乳・ふりかけ(たらこ) |
| | | 683Kcal/1.9g 牛乳 | 633kcal/ 2.6g 牛乳 | 778kcal/ 3.7g 牛乳 | 748kcal/ 3.4g 牛乳 |
| 昼食 | カレーライス(ポーク) 福神漬け 南瓜プリン | ご飯 ビーフシチュー サバの唐揚げ 切り干し大根のサラダ | ご飯 大根と鶏の中華スープ さんまのカレー揚げ ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) | ご飯 そぼろ汁 ハムカツ 南瓜コロッケ | コーンピラフ みそ汁 鮭のフライタルタルソース・ポイルキャベツ 野菜と果物のゼリー |
| | 732Kcal/3.3g 卵 牛乳 | 785Kcal/2.2g 卵 牛乳 | 746Kcal/2.4g | 799Kcal/3.2g 牛乳 | 765Kcal/2.5g 牛乳 |
| 夕食 | ます寿し・かきたま汁(湯葉入り) 鶏と茸のトマト煮込み・マッシュポテト 唐揚げ・枝豆 シフォンケーキ・ジュース(2種) | ご飯 坦々スープ ポークチャップ ポイルキャベツ | ご飯 白菜鍋・五目厚焼き卵 じゃが芋のチーズ焼き | ご飯 ワンタンスープ 鮭の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 | |
| | 987Kcal/4.8g 卵 牛乳 | 795Kcal/1.9g 牛乳 | 778Kcal/2.4g 牛乳 | 686Kcal/2.5g | |
| | 2月10日(月)推薦入試 | 2月11日(火)建国記念日 | 2月12日(水) | 2月13日(木) | 2月14日(金) |
| 朝食 | | | | ロールパン(ブルーベリージャム) トマトピザパン カブのコンソメスープ 牛乳・リンゴ | ご飯 みそ汁(豆腐・葱) ホッケの干物・カブとハムのソテー コーヒール牛乳・ふりかけ(卵) |
| | | | | 709kcal/ 3.4g 牛乳 | 625kcal/ 3.2g 牛乳 |
| 昼食 | | | ハヤシライス とやまのヨーグルト | ワカメご飯 鶏の唐揚げ・ふかし芋 常夜鍋 | 炒飯 かきたま汁 チキンみそカツ・ポイルブロッコリー バレンタイン米粉のチョコケーキ |
| | | | 730kcal/ 3.4g 牛乳 | 780 kcal/ 3.0 g | 776 kcal/ 3.1 g 卵 |
| 夕食 | | | ご飯 肉じゃが ししゃも・小松菜のマヨ炒め | ご飯 マーボ豆腐 プリのみそ漬け焼き もやしと小松菜の塩昆布煮 | |
| | | | 792 kcal/ 2.4 g 卵 | 750Kcal/2.3g | |