

<div>2日(月)</div> <div>エネルギー 734 kcal たんぱく質25.2g 塩分2.9g</div> <div>わかめごはん</div> <div>精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</div> <div>じゃがいもの そぼろ煮</div> <div>切干の和え物</div> <div>合挽肉 30 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1.5 けずりぶし 0.5 水 25</div> <div>野菜炒め</div> <div>豚肉 10 キャベツ 38 にんじん 11 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>3日(火)</div> <div>エネルギー 731 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.2g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>節分の日献立</div> <div>いわしの蒲焼き</div> <div>小松菜の和え物</div> <div>いわし開き 1切 米ぬか油 4 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 さとう 1 さけ 1 かたくり粉 1 水 0.4</div> <div>じゃがいもの みそバター炒め</div> <div>ベーコン 10 じゃがいも 40 ホールコーン 10 こいくちしょうゆ 1 さけ 1 みそ 3 ☆バター（乳） 0.5</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>4日(水)</div> <div>エネルギー 742 kcal たんぱく質27.2g 塩分2.0g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>春雨のひき肉炒め</div> <div>高野豆腐の含め煮</div> <div>合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 しお 1 こしょう 0.15 オイスターソース 0.03</div> <div>白菜のおかか</div> <div>はくさい 43 チンゲン菜 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.2</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>5日(木)</div> <div>エネルギー 869 kcal たんぱく質31.0g 塩分2.8g</div> <div>☆コッペパン</div> <div>☆コッペパン（小麦・乳） 1コ</div> <div>ポトフ</div> <div>枝豆コーン</div> <div>ワインナー 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 ポークフィヨン(缶) 4 水 30</div> <div>ミルクバター</div> <div>☆ミルクバター（乳） 1袋</div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 和風ドレッシング 8</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>6日(金)</div> <div>エネルギー 812 kcal たんぱく質31.3g 塩分2.3g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>食缶の日</div> <div>中華丼風</div> <div>豚肉 35 はくさい 66 にんじん 15 たまねぎ 40 干しいたけ 0.8 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.15 こしょう 0.02 さけ 0.4 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 1.7 オイスターソース 1.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 15</div> <div>春雨ともすくのスープ</div> <div>鶏団子 32 はるさめ 2 乾燥もずく 0.4 土しょうが 0.3 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 さけ 1 うすくちしょうゆ 0.2 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 120</div> <div>雷こんにゃく</div> <div>板こんにゃく 35</div> <div>☆牛乳 1本</div>
<div>9日(月)</div> <div>エネルギー 742 kcal たんぱく質34.0g 塩分1.9g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>鰯のみそ煮</div> <div>おひたし</div> <div>さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 みそ煮のたれ 10 土しょうが 3 水 16</div> <div>ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</div> <div>豚肉と大根の煮物</div> <div>豚肉 20 だいこん 60 さとう 2.3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 0.2 水 30</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>10日(水)</div> <div>エネルギー 748 kcal たんぱく質24.9g 塩分2.1g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>チャプチェ</div> <div>チンゲン菜とえのきの和え物</div> <div>合挽肉 35 土しょうが 0.5 にんにく 0.2 マロニー 10 にんじん 15 たけのこ水煮 10 たまねぎ 22 干しいたけ 0.6 にら 7 米ぬか油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 さとう 2.8 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 5</div> <div>味噌まんじゅう</div> <div>☆ねぎみそまんじゅう（小麦） 1コ</div> <div>米ぬか油 2.5</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>3日(火) 節分献立</div> <div>節分は、季節の変わり目であり、病気や災いが起こりやすいといわれています。そのため病気や災いを鬼に見立て、追い払う行事が行われてきました。鬼が入ってこないように、柊の枝にいわしを刺して玄関に飾ったり、豆まきで鬼を追い払ったりします。3日(火)は節分献立として「いわしの蒲焼き」と「黒糖ピーズ」が登場します。できるだけ残さず食べましょう。</div>	<div>12日(木)</div> <div>エネルギー 788 kcal たんぱく質37.1g 塩分3.2g</div> <div>☆ハニーパン</div> <div>☆ハニーパン（小麦・乳） 1コ</div> <div>白菜のクリーム煮</div> <div>にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>小松菜のサラダ</div> <div>ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2</div> <div>豚肉のガーリック炒め</div> <div>豚肉 30 たまねぎ 33 しめじ 10 パセリ 0.3</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>13日(金)</div> <div>エネルギー 822 kcal たんぱく質25.6g 塩分1.8g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>ハート型ハンバーグ BBQソース</div> <div>ハートハンバーグ(鶏豚) 1コ チンゲン菜 22 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>まぐろオイル漬 5 ☆エルボマカロニ（小麦） 8</div> <div>☆牛乳 1本</div>
<div>16日(月)</div> <div>エネルギー 814 kcal たんぱく質33.7g 塩分1.9g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>とりすき焼風にこみ</div> <div>シーチキンのそぼろ煮</div> <div>皮なし鶏肉 50 たまねぎ 10 たまねぎ 40 はくさい 70 いとかんにやく 20 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 5.5 みりん 2 水 6 冷凍焼き豆腐 25</div> <div>まぐろオイル漬 30 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1</div> <div>豚キムチコロケ</div> <div>☆豚キムチコロケ（小麦） 1コ</div> <div>米ぬか油 4</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>17日(火)</div> <div>エネルギー 785 kcal たんぱく質39.9g 塩分2.2g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>チーズデジブルコギ</div> <div>スライスチーズをのせて食べてください。</div> <div>豚肉 60 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 米ぬか油 0.5 たまねぎ 55 にんじん 20 かつおぶし 0.5 にら 10 さとう 0.8 さけ 1 こいくちしょうゆ 3.5 コチジャン 2 かたくり粉 0.8</div> <div>ほうれん草ともやしのかつお和え</div> <div>ほうれんそう 22 たまねぎ 22 にんじん 5 こいくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 0.75 水 0.75</div> <div>スライスチーズ</div> <div>☆スライスチーズ（乳） 1枚</div> <div>鶏肉のゆずこしょう焼き</div> <div>皮なし鶏肉(もも) 2コ さけ 0.4 ゆずこしょう 1.2 米ぬか油 0.2</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>18日(水)</div> <div>エネルギー 726 kcal たんぱく質25.9g 塩分1.6g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>鶏じゃが</div> <div>皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つぎこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15</div> <div>青菜の油炒め</div> <div>うすあげ 2 おおかしろな 22 はくさい 33 米ぬか油 0.2 にんにく 0.8 たまねぎ 44 エリンギ 5 パセリ 0.7 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 赤ワイン 2 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 5 バジル 0.03 オレガノ 0.03</div> <div>キャベツ入つくね揚げ</div> <div>キャベツつくね 1コ</div> <div>米ぬか油 4</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>19日(木)</div> <div>エネルギー 814 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.6g</div> <div>☆黒糖パン</div> <div>☆黒糖パン（小麦・乳） 1コ</div> <div>ミートパンネ</div> <div>合挽肉 25 パンネ（小麦） 20 にんじん 15 たまねぎ 44 エリンギ 5 パセリ 0.7 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 赤ワイン 2 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 5 バジル 0.03 オレガノ 0.03</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div>ベーコン 5 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3</div> <div>☆牛乳 1本</div>	<div>20日(金)</div> <div>エネルギー 764 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.3g</div> <div>白ごはん</div> <div>精白米 100</div> <div>鶏肉の甘酢和え</div> <div>皮なし鶏肉(もも) 2コ しお 0.2 こしょう 0.02 かたくり粉 5 米ぬか油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 11 だけのこ水煮 15</div>

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供しています。

☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。