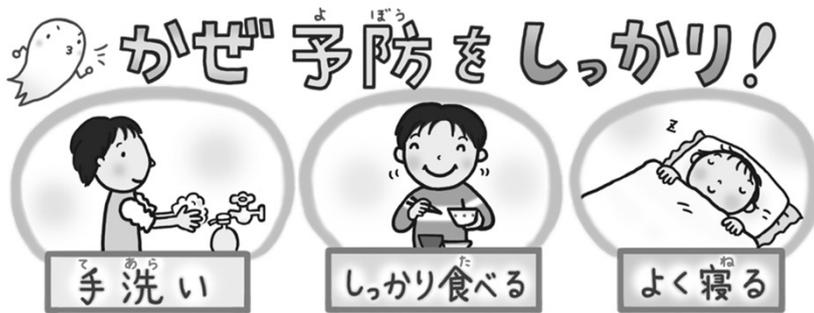


月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
牛乳 ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが かきたま汁  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 651kcal 28.4g	牛乳 いわしの蒲焼丼 あっさりサラダ なめこ汁◎◇  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 694kcal 28.7g	牛乳 ごはん 四川豆腐 中華スープ 杏仁豆腐◎◇  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 708kcal 35.3g	牛乳 チャーハン◇ 春雨サラダ わかめと大根のスープ◎ ブルーベリーヨーグルト☆  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 667kcal 26.9g	牛乳 ごはん ハンバーグ◇ コーンサラダ パイザンヌスープ  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 692kcal 29.3g
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 キャロットライス 鶏肉のカレークリーム煮◇ ポテトサラダ◎◇ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 796kcal 33.6g	牛乳 ごはん 干草卵焼き さつまいものきんぴら 沢煮椀◎  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 639kcal 26.9g	牛乳 ごはん 焼肉丼☆ にらじゃが 青菜とコーンのスープ  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 700kcal 33.8g	牛乳 チキンクリームライス グリーンサラダ◎ ABCスープ◇  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 708kcal 27.0g	牛乳 パンキンパン コーンスープ◇ コールスローサラダ チョコレートケーキ◇  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 760kcal 23.3g
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳 ジャンバラヤ タンドリーチキン パリパリサラダ◎◇☆ 野菜スープ  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 738kcal 37.1g	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き◇ せんべい汁◇ ごま豆乳ゼリー☆  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 719kcal 34.3g	牛乳 ごはん 焼肉丼☆ にらじゃが 青菜とコーンのスープ  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 700kcal 33.8g	牛乳 ごはん 鶏肉のかみかみ焼き 壱わかめのごま酢和え のっぺい汁  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 14kcal 31.1g	牛乳 ナン キーマカレー フレンチサラダ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 720kcal 29.9g
23日	24日	25日	26日	27日
牛乳 ごはん チゲ豆腐 チョコレートサラダ ワンタンスープ  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 668kcal 30.9g	牛乳 ごはん チゲ豆腐 チョコレートサラダ ワンタンスープ  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 668kcal 30.9g	牛乳 さつぽろみそラーメン◎◇☆ ささみと野菜のごま酢和え くだもの  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 608kcal 31.2g	牛乳 ごはん こぎつねごはん◎ 鮭の塩麴焼き◇ きゃべつの浅漬け◇☆ みそ汁◎◇☆  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 639kcal 36.3g	牛乳 ごはん ジャンボぎょうざ◇☆ ごまだれサラダ◎ わかめスープ◎  エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 712kcal 27.4g



★リクエストメニュー★

小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生  
のみなさんを対象としたリクエスト献立です。  
1月から3月の給食にリクエストを取り入れて  
います。  
【◎】が小6、【◇】中3、【☆】が高3の  
リクエストメニューです。



※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。  
※柑橘系の果物は、グレープフルーツ系の柑橘以外のものを提供します。  
◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。  
※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食2026年1月号】、【食育フォーラム2026年2月号】