

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
2(月)	発芽玄米ごはん	精米    ビタミン強化米鉄分プラス    発芽玄米
	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け	きゅうり    しょうが    とうがらし    しょうゆ    みりん    米酢    ごま
	肉じゃが	豚肉    じゃがいも    たまねぎ    にんじん    しらたき    さやいんげん    なたね油    かつおだし    しょうゆ    清酒    みりん    三温糖
527kcal 16%	磯香和え	こまつな    緑豆もやし    ひじき    昆布    しょうゆ    みりん    三温糖    しょうゆ    焼きのり
	「節分献立」 鬼や豆まきにちなんだ料理です。鬼を追出し、福を招き入れ、無病息災を願いましょう。	
	もち麦ごはん	精米    ビタミン強化米鉄分プラス    大麦（もち麦）
	牛乳	牛乳
568kcal 15%	節分味付海苔	乾のり    砂糖    食塩    みりん    昆布    酵母エキス    かつお削り節    いりこ    椎茸    唐辛子
	鬼に金棒フライ	パン粉    揚げ玉（小麦粉、植物油脂、食塩）    でん粉    でん粉加工品    あおさ粉    植物油脂    鶏肉    大豆たん白食品    粉末状植物性たん白    しょうゆ    食塩    砂糖    加工デンプン    リン酸架橋デンプン    アセチル化リン酸架橋デンプン    pH調整剤    酢酸ナトリウム    フマル酸    調味料（アミノ酸等）    増粘多糖類    グリシン    貝Ca    なたね油
	塩キャベツ	キャベツ    にんにく    ごま油    なたね油    食塩    ガラスープ    ごま
	鬼除け汁	豚肉    大豆    じゃがいも    だいこん    こんにゃく    ごぼう    にんじん    長ねぎ    めかぶ    なたね油    かつおだし    昆布だし    米みそ
4(水)	ココアアーモンド揚げパン	コッペパン（小麦粉    マーガリン    砂糖    イースト    食塩    小麦たんぱく    ビタミンC）    なたね油    ココア    アーモンド    きび糖
	牛乳	牛乳
	ホワイトカレー	鶏肉    たまねぎ    にんじん    じゃがいも    こまつな    マッシュルーム    白花豆    なたね油    鶏がらスープ    カレー粉    クミン    調整豆乳（脱皮大豆    水あめ    食塩    乳酸カルシウム    トレハロース    カラギナン）    米粉    ブイヨン    食塩    白こしょう
	わかめサラダ	わかめ    キャベツ    きゅうり    とうもろこし    しょうゆ    なたね油    米酢    三温糖    ごま
5(木)	白ごはん	精米    ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	豆腐の中華煮	豆腐    豚肉    たまねぎ    にんじん    たけのこ    青梗菜    きくらげ    なたね油    鶏がらスープ    豚骨スープ    黒ソース    しょうゆ    清酒    三温糖    白こしょう    馬鈴薯でん粉    ごま油
	こんにゃくサラダ	こんにゃく    無塩せきボンレスハム（豚もも肉    たん白加水分解物    水あめ    食塩    還元水飴    海藻ミネラル）    きゅうり    緑豆もやし    キャベツ    なたね油    ごま油    米酢    しょうゆ    三温糖    食塩    白こしょう    ごま
6(金)	鶏ごぼうごはん	精米    ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	鶏肉    油揚げ    にんじん    ごぼう    しめじ    なたね油    しょうゆ    三温糖    食塩
	牛乳	牛乳
	ホッケの紀州焼	シマホッケ    みりん風調味料    醤油    砂糖    ねり梅    魚醤油（アンチョビ    食塩）    生姜
567kcal 19%	野菜の塩昆布和え	きゅうり    キャベツ    かぶ    塩昆布（昆布    醤油    砂糖    水あめ    たんぱく加水分解物    乳糖    醸造酢    食塩    酵母エキス    寒天    かつおエキス    でんぷん）    食塩    ごま油    ごま
	いちご	いちご
9(月)	もち麦ごはん	精米    ビタミン強化米鉄分プラス    大麦（もち麦）
	牛乳	牛乳
	親子煮	鶏肉    鶏卵    生揚げ    じゃがいも    たまねぎ    にんじん    さやいんげん    なたね油    しょうゆ    みりん    三温糖
	海藻寒天サラダ	わかめ    昆布    茎わかめ    白とさかのり    青とさかのり    赤とさかのり    寒天    こんにゃく粉    増粘多糖類    きゅうり    緑豆もやし    とうもろこし    しょうゆ    ごま油    米酢    三温糖    ごま
10(火)	長野県のご当地給食 「キムタクごはん」	
	キムタクごはん	精米    ビタミン強化米鉄分プラス    白菜キムチ（白菜    大根    唐辛子    にんにく    人参    長ネギ    生姜    食塩    砂糖    昆布    酵母）    無塩せきベーコン（豚ばら肉    食塩    砂糖    香辛料）    干しだいこん    漬け原材料（砂糖、食塩、しょうゆ、還元水飴、醸造酢、酒精）    調味料（アミノ酸等）    酸味料    着色料（カラメル）    なたね油    しょうゆ
	牛乳	牛乳
	マグロカツ	びんながまぐろ    植物性たん白    たまねぎ    パン粉    みりん    植物油脂    しょうゆ    砂糖    しょうが    ほたてエキス    食塩    小麦粉    澱粉    ドロマイト    pH調整剤    硫酸Ca    ピロリン酸鉄    乳化剤    調味料（アミノ酸等）    香料    酸味料    なたね油
524kcal 14%	わかめスープ	豆腐    わかめ    だいこん    にんじん    青梗菜    えのきたけ    長ねぎ    鶏がらスープ    しょうゆ    清酒    ガラスープ    食塩    白こしょう    ごま油
	ピーツのチョコパン	フラーロールパン（小麦粉    砂糖    マーガリン    イースト    食塩    小麦たんぱく    ビタミンC）    ミルクチョコレート    牛乳    ピーツ    トレハロース
	牛乳	牛乳
	ボークビーンズ	豚肉    大豆    じゃがいも    たまねぎ    にんじん    にんにく    なたね油    鶏がらスープ    豚骨スープ    ホールトマト缶    トマトケチャップ    ウスターソース    赤ワイン    三温糖    パプリカ    食塩    黒こしょう
682kcal 15%	学校で育てたカリノケールのダブルコーンサラダ	善前小産カリノケール    キャベツ    きゅうり    とうもろこし    食用植物油脂    醸造酢    砂糖    食塩    スイートコーンパウダー    発酵調味料    玉ねぎ    酵母エキスパウダー    スイートコーン    にんじんエキス    ブルーン    レモン果汁    増粘剤    乳化剤    酸味料    香料
	ファイバーライス	精米    ビタミン強化米鉄分プラス    大麦    発芽玄米    あわ    きび    ひえ    なたね油    鶏がらスープ    ターメリック    食塩
	牛乳	牛乳
	さばのエスカベッシュ	さば    白ワイン    三温糖    食塩    黒こしょう    ローリエ    バジル    オリーブ油    米酢    レモン果汁    にんにく    たまねぎ    黄ピーマン    にんじん
624kcal 15%	カリノケールのスープ	無塩せきベーコン（豚ばら肉    食塩    砂糖    香辛料）    キャベツ    たまねぎ    じゃがいも    カリノケール    セロリー    レンズ豆    とうもろこし    オリーブ油    鶏がらスープ    白ワイン    しょうゆ    ブイヨン    食塩    白こしょう
	みかんゼリー	みかん缶    オレンジジュース    グラニュー糖    ぶどう糖    寒天    ゲル化剤
	山菜きつねうどん	地粉うどん（小麦粉    食塩    小麦たんぱく）    /    油揚げ    しょうゆ    みりん    三温糖    鶏肉    清酒    だいこん    にんじん    長ねぎ    わらび    ミズナ    えのき茸    山うど    なめこ    たけのこ    かつおだし    さばだし    そろだだし    昆布だし    しょうゆ    みりん    米酢    三温糖    食塩    一味唐辛子
	牛乳	牛乳
569kcal 17%	笹かまの石垣揚げ	笹かまぼこ（魚肉（スケソウダラ）、でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒）    米粉    馬鈴薯でん粉    なたね油    ベーキングパウダー    調整豆乳（脱皮大豆    水あめ    食塩    乳酸カルシウム    トレハロース    カラギナン）    ごま
	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく    きゅうり    緑豆もやし    長ねぎ    にんにく    ごま油    なたね油    塩だれ

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
17(火)  556kcal 15%	白ごはん	精米     ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも     馬鈴薯でん粉     なたね油     にんにく     しょうが     長ねぎ     しょうゆ     三温糖 米酢     清酒     一味唐辛子     ごま油     ごま
	けんちん汁	豆腐     じゃがいも     だいこん     にんじん     長ねぎ     こんにゃく     ごぼう     しいたけ     こまつな     なたね油 かつおだし     さばだし     そうだだし     昆布だし     しょうゆ     みりん     食塩     三温糖
	不知火	不知火
18(水)  723kcal 13%	五穀米	精米     ビタミン強化米鉄分プラス     胚芽押麦     発芽玄米     もち麦     もち黒米     もちきび
	牛乳	牛乳
	ごぼう入りドライカレー	豚肉     ひよこ豆     ごぼう     たまねぎ     にんじん     ビーマン     レーズン     にんにく     しょうが     なたね油     米粉 トマトケチャップ     ウスターソース     鶏がらスープ     豚骨スープ     カレーペースト     ブイヨン     食塩     黒こしょう
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも     ブロッコリー     キャベツ     きゅうり     とうもろこし     なたね油     しょうゆ     米酢     食塩     白こしょう
	おからドーナッツ	あん(砂糖、小豆)     小麦粉     おから     鶏卵     砂糖     生地用ミックス粉(小麦粉、食用植物油脂、食塩、脱脂粉乳) マーガリン     食用植物油脂     加工デンプン     ベーキングパウダー     香料     カロチノイド色素     なたね油
19(木)  525kcal 18%	そばめし	精米     ビタミン強化米鉄分プラス     鶏がらスープ     豚骨スープ     粉末焼そばソース     あおのり むし中華麺(小麦粉 食塩 植物油脂 乳化油脂 小麦グルテン 酒精 グリシン かんすい クチナシ色素) なたね油     豚肉     キャベツ     にんじん     長ねぎ     にんにく     なたね油     液体焼そばソース     粉末焼そばソース
	牛乳	牛乳
	豆腐の中華スープ	豆腐     きくらげ     だいこん     にんじん     青梗菜     葉ねぎ     しょうが     鶏がらスープ     豚骨スープ しょうゆ     清酒     ガラスープ     食塩     白こしょう     馬鈴薯でん粉     ごま油
	はちみつヨーグルト	生乳     乳製品     砂糖     はちみつ     乳酸菌
	白ごはん	精米     ビタミン強化米鉄分プラス
20(金)  548kcal 16%	しそこんぶふりかけ	昆布     塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)     煎り米     砂糖     食塩     青のり     酵母エキス     酸味料
	牛乳	牛乳
	学校で育てたカーボロネロが入ったおでん	善前小産カーボロネロ     揚げボール(たらすり身     いとよりすり身     馬鈴薯澱粉     植物油     ぶどう糖     砂糖     食塩 みりん)     ちくわぶ     こんにゃく     だいこん     かつおだし     昆布だし     しょうゆ     みりん     三温糖     食塩
	煮卵	鶏卵     白醬油     濃口醬油     みりん     かつおだし     昆布だし     しょうゆ     三温糖     食塩
	ごまだれサラダ	緑豆もやし     きゅうり     キャベツ     しょうゆ     米酢     三温糖     ごま油     ごま
👑 善前給食グランプリ 「イタリアン給食」		
24(火)  659kcal 20%	カーボロネロのペペロンチーノ	スパゲッティ     食塩     なたね油     カーボロネロ     にんにく     オリーブ油     とうがらし     黒こしょう
	コーヒー牛乳	生乳     砂糖     コーヒー     乳製品     重曹
	ミラノ風カツレツ	鶏肉(ささみ)     ポテトフレーク     米粉フレーク     食塩     香辛料     でん粉     植物繊維     酵母エキス     砂糖     植物油(なたね油、パーム油)     粉末状大豆たん白     加工でん粉     増粘剤     なたね油     カットトマト缶     トマトソース     たまねぎ     オリーブ油
	学校で育てたカリノーケールのいもちピザ	じゃがいも     加工でん粉     砂糖     食塩     グルコマンナン     オリーブ油     食塩     ガーリックパウダー     チーズ 善前小産カリノーケール     無塩せきボンレスハム(豚もも肉     たん白加水分解物     水あめ     食塩     還元水飴     海藻ミネラル)
	白いミネストローネ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料)     かぶ     キャベツ     たまねぎ     にんじん     長ねぎ     パセリ 手亡豆     オリーブ油     鶏がらスープ     白ワイン     ブイヨン     食塩     白こしょう
👑 善前給食グランプリ 「お子様ランチ給食」		
25(水)  720kcal 15%	元気モリモリ	精米     ビタミン強化米鉄分プラス     鶏がらスープ     たまねぎ     にんにく     なたね油     ブイヨン
	ウイナーガーリックピラフ	ウイナー(豚肉     豚脂肪     食塩     砂糖     香辛料     パン酵母)     しょうゆ     黒こしょう
	牛乳	牛乳
	骨付きからあげ	鶏肉     しょうゆ     にんにく     三温糖     清酒     食塩     馬鈴薯でん粉
	ポテト(のり塩味)	じゃがいも     パーム油     食塩     あおのり     なたね油
	コンボタ風やさたま	鶏卵     キャベツ     たまねぎ     にんじん     こまつな     しめじ     わかめ     とうもろこし     コーンスターチ 鶏がらスープ     しょうゆ     ブイヨン     食塩     白こしょう     馬鈴薯でん粉
	なめらかチョコプリン	グラニュー糖     粉あめ     ポリデキストロース     ココアパウダー     カカオマス     果糖     食塩     増粘剤(加工でん粉) ゲル化剤(増粘多糖類)     香料     ビロリン酸第二鉄
👑 善前給食グランプリ 「みんな大好き アンパンマン給食」		
26(木)  712kcal 13%	お絵かき 食パンマン	山型食パン(小麦粉 砂糖 バター 乳等を主要原料とする食品     イースト     食塩     小麦たんぱく     ビタミンC) チョコペン(果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ココアパウダー     ぶどう糖     食塩     香料     植物レシチン) いちごジャム(水飴 砂糖 いちご     ゲル化剤(ペクチン)     酸味料(クエン酸))
	牛乳	牛乳
	カレーパンマンシェフのパワーアップスープ	ウイナー(豚肉     豚脂     食塩     砂糖     乳清たん白     香辛料     酵母エキス     加工デンプン)     じゃがいも     にんじん     たまねぎ セロリー     さやいんげん     マッシュルーム     なたね油     鶏がらスープ     白ワイン     ブイヨン     食塩     白こしょう     カレー粉
	カピルンルンサラダめいけんチーズ入り	大豆     えだまめ     レッドキドニー     きゅうり     キャベツ     たまねぎ     米酢     なたね油     三温糖     食塩     白こしょう     チーズ
	元気100倍!! アンパンマンケーキ	白花生     米粉     ベーキングパウダー     食用風味油(食用なたね油     乳等を主要原料とする食品     乳化剤     香料) 三温糖     鶏卵     生クリーム
27(金)  572kcal 17%	トーフラーメン	中華めん(小麦粉 食塩 かんすい)     /     豚肉     豆腐     たまねぎ     長ねぎ     にんじん     わかめ     しょうが     ごま油 鶏がらスープ     豚骨スープ     しょうゆ     豆板醤     食塩     白こしょう     馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	焼き芋	さつまいも
	きくらげ春雨サラダ	春雨     きくらげ     きゅうり     緑豆もやし     キャベツ     なたね油     ごま油     米酢     しょうゆ     三温糖     食塩     白こしょう
〇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。		令和8年2月 平均
〇栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。		エネルギー     602 kcal
〇日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。		たんぱく質     16%