

日付	献立名	食品の主なはたらき			
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他
9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 小松菜と切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 磯わかめふりかけ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○だいず ○しらす干し 小 ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ ○トッピングいそわかめ	○こまつな ○にんにく ○切干しいこん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)
10 (水)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツのレモン酢あえ はっさく	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉ももミンチ ○塩蔵わかめ	○しょうが ○にんにく ○たけのこゆで ○乾しいたけ ○たまねぎ ○にんにく ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○レモン ○はっさく	○酒 ○パプリカ ○しょうゆ ○チリパウダー ○ケチャップ ○酢
12 (金)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け きんぴら 卵入りわかめ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○ホキ角切り ○さつま揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○卵	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○レモン ○ごぼう ○にんにく ○冷凍さやいんげん	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○酢 ○一味 ○みりん* ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水
15 (月)	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入り中華のからしあえ	○学校給食用中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○えび 冷凍 ○短冊いか (0.5×4) ○なると ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ ○ひじき	○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○きくらげ ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水 ○酢 ○洋からし 粉
16 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○ヨーグルト	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○赤ワイン ○カレー粉 ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○酢
17 (水)	パン 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ りんごジャム	○コッペパン ○じゃがいも	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小 ○ミックスビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○りんご ジャム	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○フレンチドレッシング 10g
18 (木)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き なます 湯菜入りすまし汁	○アルファ化赤飯 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○油揚げ ○豆腐 ○冷凍カット湯菜	○だいこん ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○酢 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水
19 (金)	ごはん 牛乳 若竹煮 小いわし梅の香揚げ 小松菜の甘酢あえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○塩蔵わかめ ○小いわし 梅の香揚げ	○たけのこ ○にんにく ○さやえんどう ○キャベツ ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○酢
22 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 にしきあえ 甘夏かん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○りょくとうもやし ○甘夏かん	○赤ワイン ○しょうゆ ○カレー粉 ○ケチャップ
23 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○青のり粉 ○短冊いか (0.5×4) ○白みそ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○たけのこ ○木の芽 ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水
24 (水)	チーズバーガー 牛乳 豆乳チャウダー	○胚芽パン ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも ○米粉	○ハンバーグ 冷凍 ○スライスチーズ(カルシウム・鉄強化) ○牛乳 ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○たまねぎ ○にんにく ○セロリ ○しめじ ○パセリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水
25 (木)	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の炒め物 華風スープ	○精白米 ○ごま油 ○でん粉 ○マロニー	○牛乳 ○牛肉もも細切り ○豚肉もも ○豆腐	○にんにく ○しょうが ○れんこん ○たけのこ ゆで ○にんにく ○たまねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○白ねぎ ○きくらげ ○はくさい ○ねぎ	○酒 ○中華スープストック ○しょうゆ ○オイスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水
26 (金)	春の香りごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 わらびのみそ汁	○精白米 ○サラダ油	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○ししゃも ○豆腐 ○赤みそ ○中みそ	○たけのこ ゆで ○ふき 水煮 ○にんにく ○さやえんどう ○キャベツ ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○わらび水煮カット(国産) ○ねぎ	○すて塩 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)
30 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大豆とわかめの酢の物 にらとじゃがいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○大豆水煮 ○塩蔵わかめ ○まぐろ 水煮 ○油揚げ ○白みそ ○中みそ	○にんにく ○こまつな ○たまねぎ ○にら	○食塩 ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

9日・18日・22日・23日・25日・26日・30日