

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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	
1 (水)	キーマカレー 牛乳 寒天サラダ	精白米 70 サラダ油 0.5	豚肉ももミンチ 20 鶏胸肉 むねミンチ 20 豚レバーチップ 4 牛乳 206 サラダ用寒天 1	にんじん 10 たまねぎ 60 なす 20 青ピーマン 5 マッシュルーム レトルト 7 にんにく 0.4 しょうが 0.4 にんじん 5 きゅうり 20 りょくとうもやし 15	ケチャップ 10 カレールウ 6 赤ワイン 1 ウスターソース 3 しょうゆ 0.5 食塩 0.1 こしょう 白 0.01 カレー粉 0.4 ターメリック 0.05 ガラムマサラ 0.05 ローリエ 0.01 水 20 ノンオイルドレッシング 8g 8	545 22
2 (木)	ハンバーガー 牛乳 とうがんスープ	コッペパン 60 上白糖 0.4 ごま油 0.4	牛乳 206 ベーコン 5	キャベツ 40 冬瓜 30 にんじん 10 ねぎ 5 きくらげ 0.8	パン袋代(クラス) 1 加工賃(クラス分け) 10 加工賃(丸パン) 10 加工賃(スライス横) 10 加工賃(袋入れ再クラス分け代) 1 ハンバーグ冷凍 50 ケチャップ 2.5 ウスターソース 0.8 みりん 0.4 赤ワイン 0.8 水 1 チキンブイヨン 10 しょうゆ 2.5 食塩 0.3 こしょう 白 0.02 水 110	584 24.2
3 (金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 冷凍パン	精白米 70 ごま油 0.7 ビーフン 5 上白糖 0.7 上白糖 0.5	牛乳 206 豚肉もも 20 豆腐 65 中みそ 3 刻み昆布 1 しらす干し 小 3	にんじん 10 りょくとうもやし 25 たまねぎ 30 にら 10 キャベツ 30 チンゲンサイ 10 にんじん 5 冷凍バイナツプル 40	食塩 0.1 こしょう 白 0.01 しょうゆ 2 酢 2 しょうゆ 1.5	548 23.4
6 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 金平餅 なすと油揚げのみそ汁	アルファ一化玄米 10 精白米 60 サラダ油 0.3 上白糖 1 ごま油 0.5	牛乳 206 さば 50 ひじき 1 豆腐 20 油揚げ 5 中みそ 5 赤みそ 3	ごぼう 20 にんじん 10 つきこんにやく 10 たまねぎ 20 にんじん 5 なす 15 にら 5	加工賃(玄米加工賃) 10 食塩 0.1 酢 1 酒 1 しょうゆ 2.5 煮干し(だし) 3 水 95	584 28.2
7 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 野菜の盛り合わせ	ソフトめん 80 サラダ油 0.5	牛肉ミンチ 20 豚肉ももミンチ 15 牛乳 206	にんにく 0.2 にんじん 15 たまねぎ 50 マッシュルーム レトルト 10 グリンピース 冷凍 5 キャベツ 30 ホールコーン 冷凍 10 きゅうり 10	加工賃(クラス分けめん) 10 ケチャップ 10 ピューレー 5 デミグラスソース 10 ハヤシルウ 7 ウスターソース 2 食塩 0.3 こしょう 0.02 水 30 しそドレッシング 8g 8	624 27.5
8 (水)	ピピンバ 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	精白米 70 ごま油 0.2 上白糖 1 上白糖 2 ごま油 0.5 ごま油 0.2 アセロラゼリー 60	牛肉もも細切り 35 赤みそ 3 牛乳 206 豆腐 25 塩蔵わかめ 3	にんじん 15 チンゲンサイ 20 りょくとうもやし 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 たまねぎ 20 にんじん 5 たけのこ ゆで 10 ねぎ 5	酒 1 しょうゆ 2 酒 0.5 しょうゆ 1.5 トウバンジャン 0.2 みりん 1.5 酢 1.5 チキンブイヨン 10 しょうゆ 3 食塩 0.2 こしょう 白 0.01 水 95	552 22.3
9 (木)	パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ 角チーズ	コッペパン 60 じゃがいも 40 上白糖 0.3 ごま油 0.5	牛乳 206 牛肉もも角切り 20 ウインナー 小 10 海藻ミックス 1 しらす干し 小 3 角チーズ 10	にんじん 20 たまねぎ 35 キャベツ 30 キャベツ 25 りょくとうもやし 15 にんじん 5	パン袋代(クラス) 1 加工賃(クラス分け) 10 ローリエ 0.02 赤ワイン 1 食塩 0.5 こしょう 白 0.03 スープストック 0.2 チキンブイヨン 5 水 20 食塩 0.2 しょうゆ 1 酢 2	557 26.6
10 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の空揚げ キャベツの大豆あえ かぼちゃのみそ汁	精白米 70 でん粉 5 油 5 上白糖 1	牛乳 206 若鶏肉もも カツ用 60 だいたず 3 塩蔵わかめ 2 中みそ 5 赤みそ 4	キャベツ 20 りょくとうもやし 20 にんじん 5 かぼちゃ 25 にんじん 5 たまねぎ 30 えのきたけ 10 ねぎ 5	食塩 0.3 こしょう 白 0.02 しょうゆ 2 煮干し(だし) 3 水 90	640 27.2
13 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味あえ 切干大根のからしあえ 夏けんちん	精白米 70 でん粉 6 油 5 上白糖 2 上白糖 0.5 ごま油 1	牛乳 206 豚肉もも角切り 40 だいたず 8 しぼり豆腐 20 油揚げ 5	しょうが 0.5 レモン 果汁 2 パセリ 1 たまねぎ 7 にんじん 10 冷凍さやいんげん 5 切干しいんげん 4 りょくとうもやし 10 にんじん 10 ごぼう 10 かぼちゃ 15 ねぎ 5 つきこんにやく 10	酒 1 しょうゆ 3 酢 1 しょうゆ 1.8 酢 2 洋からし 粉 0.1 煮干し(だし) 3 しょうゆ 3 食塩 0.2 みりん 0.5 水 95	651 28.5
14 (火)	ごはん 牛乳 すき焼き 小松菜のおかかあえ	精白米 70 サラダ油 0.4 じゃがいも 25 三温糖 3	牛乳 206 牛肉スライス 40 焼き豆腐 35 糸がつつお 0.8	にんじん 10 たまねぎ 30 ごぼう 15 糸こんにやく 15 ねぎ 5 こまつな 25 キャベツ 20 にんじん 5	しょうゆ 5 酒 1.5 しょうゆ 1.8	544 24.5
15 (水)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁	精白米 70 上白糖 2 さといも 冷凍 25 上白糖 1	牛乳 206 さけ 50 中みそ 3 冷凍ミニ厚揚げ 15 ちらし蒲焼 10	レモン 4 にんじん 5 むきえだまめ 冷凍 5 たまねぎ 30 えのきたけ 10 ねぎ 5	食塩 0.1 酒 1 水 0.5 しょうゆ 4 みりん 1.5 削りぶし(だし) 1 水 20 削りぶし(だし) 3 だし昆布 0.5 しょうゆ 3 食塩 0.2 水 115	546 27.8
16 (木)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	ソーイブレッド 60 上白糖 2 サラダ油 0.4 じゃがいも 35	牛乳 206 若鶏肉もも カツ用 60 ベーコン 5 調理豆乳 20	キャベツ 35 ホールコーン 冷凍 10 にんじん 5 たまねぎ 35 かぼちゃペースト 冷凍 40 パセリ 0.6	パン袋代(クラス) 1 加工賃(クラス分け) 10 加工賃(丸パン) 10 加工賃(袋入れ再クラス分け代) 1 しょうゆ 2 酢 1.5 食塩 0.1 カレー粉 0.1 一味 0.01 フレンチドレッシング 8g 8 食塩 0.5 こしょう 白 0.01 チキンブイヨン 10 水 30	683 30.8
17 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 冷凍みかん	精白米 70 サラダ油 0.5 上白糖 1.5 ごま油 0.4	牛乳 206 豚肉ロースカツ用 40 ベーコン 5	白ねぎ 3 にんじん 15 キャベツ 35 すりおろしりんご 4 たまねぎ 5 にんにく 0.3 しょうが 0.4 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ ゆで 10 りょくとうもやし 10 にら 5 はくさい キムチ 5 冷凍みかん 70	しょうゆ 5 酒 1.5 しょうゆ 1.8	586 22.4
21 (火)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそ揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮	学校給食用うどん 80 小麦粉 8 油 4 ごま油 0.5	もみのり 個袋 0.3 牛乳 206 ちくわ 25 背のり粉 0.2 さつま揚げ 5 しらす干し 小 5	たまねぎ 5 しょうが 0.8 ねぎ 5 こまつな 10 にんじん 5 キャベツ 25	加工賃(クラス分けめん) 10 しょうゆ 10 みりん 10 水 0 削りぶし(だし) 3 だし昆布 0.4 水 4 みりん 1 しょうゆ 1.5	578 21.4
22 (水)	ごはん 牛乳 あじの立田揚げ いそ煮 みそ汁	精白米 70 でん粉 6 油 5 ごま油 0.3 上白糖 1.5	牛乳 206 あじ 切身 50 だいたず 3 ひじき 2.5 さつま揚げ 5 豆腐 25 油揚げ 5 塩蔵わかめ 2 中みそ 5 白みそ 4	しょうが 1.5 にんじん 5 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 にんじん 5 たまねぎ 20 えのきたけ 10 ねぎ 5	しょうゆ 2 酒 1 しょうゆ 3 酒 1 みりん 1 煮干し(だし) 3 水 90	616 29.8
24 (金)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ 冷凍みかん	精白米 70 油 2 サラダ油 0.4 上白糖 1 でん粉 0.5 ごま油 0.5 ごま油 0.2 上白糖 0.5	牛乳 206 牛肉ミンチ 20 豚肉ももミンチ 10 豆腐 50 赤みそ 6	なす 30 乾しいたけ 1 たけのこ ゆで 10 にんじん 10 たまねぎ 30 ねぎ 7 キャベツ 30 にんじん 5 きゅうり 10 きくらげ 1 冷凍みかん 70	トウバンジャン 0.2 しょうゆ 1 オイスターソース 0.2 しょうゆ 1.8 酢 2	585 23.2
27 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ ひじきふりかけ	精白米 70 じゃがいも 50 糸こんにやく 20 サラダ油 0.5 上白糖 3 上白糖 0.5	牛乳 206 牛肉スライス 25 ひじきふりかけ 5	にんじん 10 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 キャベツ 25 こまつな 15 ホールコーン 5 にんじん 5	しょうゆ 6 酒 1 みりん 1 水 20 しょうゆ 2	525 19.9
28 (火)	ごはん 牛乳 さわらの菜味ソースかけ ひじき入り酢の物 えのきたけのみそ汁	精白米 70 でん粉 5 油 5 上白糖 0.5	牛乳 206 さわか 50 しらす干し 小 2 ひじき 1 油揚げ 5 豆腐 20 塩蔵わかめ 2 白みそ 5 中みそ 7	しょうが 1 ねぎ 3 キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 えのきたけ 10 ねぎ 7	食塩 0.1 こしょう 白 0.01 しょうゆ 2 みりん 2 酒 1 水 1 しょうゆ 1.5 酢 2 煮干し(だし) 4 水 100	624 29.9
29 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロ チンゲンサイと卵スープ	精白米 70 サラダ油 0.4 上白糖 1.5 でん粉 1 ごま油 0.2 でん粉 0.2 ごま油 0.5	牛乳 206 豚肉もも 30 赤みそ 3 豆腐 20 塩蔵わかめ 2 卵 15	にんにく 0.3 にんじん 10 たまねぎ 15 キャベツ 30 青ピーマン 5 白ねぎ 5 にんじん 5 たまねぎ 15 えのきたけ 10 チンゲンサイ 15	酒 0.6 テンメンジャン 2 しょうゆ 1.5 トウバンジャン 0.2 食塩 0.2 こしょう 白 0.01 しょうゆ 2.5 チキンブイヨン 10 スープストック 0.5 水 80	523 22.9
30 (木)	パン 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き 野菜スープ ブルーベリージャム	コッペパン 60 じゃがいも 50 サラダ油 0.4	牛乳 206 牛肉ミンチ 8 豚肉ももミンチ 8 大豆ひき肉 6 ミックスチーズ 15 ベーコン 5	なす 15 しょうが 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 15 青ピーマン 5 にんじん 10 たまねぎ 20 ホールコーン 冷凍 10 キャベツ 20 パセリ 1 ブルーベリージャム 15	パン袋代(クラス) 1 加工賃(クラス分け) 10 加工賃(袋入れ再クラス分け代) 1 赤ワイン 2 ケチャップ 5 ウスターソース 1 食塩 0.1 こしょう 白 0.01 ハヤシルウ 1.5 グラタン皿 90 mm 10 食塩 0.2 こしょう 白 0.02 しょうゆ 3 チキンブイヨン 10 水 95	623 26.2

※ 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): 3. 6. 8. 10. 13. 14. 15. 17. 22. 24. 27. 28日