





















日付	献立名	給食写真	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	
3 (月)	牛丼 牛乳 大豆とわかめの酢の物		精白米 サラダ油 上白糖 糸こんにゃく ごま油	牛肉もスライス 牛乳 冷凍だいたず 塩蔵わかめ しらす干し 小	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ごまつな	酒 しょうゆ みりん* 削りぶし(だし) 水 酢	533 21.9
4 (火)	ツナサンド 牛乳 ジャがいも入り野菜スープ		コッペパン ジャがいも マヨネーズ小袋	まぐろ 水煮 牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり ピクルス にんじん たまねぎ レタス パセリ	パン袋代(クラス)* 加工賃(クラス分け) 加工賃(スライス袋) 酢 食塩 こしょう 白 加工賃(袋入れ再クラス分け代) しょうゆ チキンブイヨン 水	560 22.4
5 (水)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ ごぼうと茎わかめのきんぴら えのきたけのみそ汁		アルファ化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 つきこんにゃく ごま油	牛乳 豚肉 ロースカツ用 塩蔵きわかめ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 白みそ 中みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	加工賃(玄米加工賃)* しょうゆ 酢 みりん* 水 一味 煮干し(だし)	701 27.8
6 (木)	五目ラーメン 牛乳 揚げきょうざきくらげのあえ物		学校給食用中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉もも 焼き豚 牛乳	たまねぎ にんじん りょくとうもやし 味付けしななく(レトルト) ねぎ にんにく きゅうり 生きくらげ キャベツ	加工賃(クラス分けめん) しょうゆ 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン スープストック 水 冷凍きょうざ 酢 洋からし 粉	602 26.8
7 (金)	いもごはん 牛乳 焼きししゃもキャベツのあえ物 けんちん汁		精白米 さつまいも ごま油 つきこんにゃく	牛乳 ししゃも 若鶏肉 むね きざみ しほり豆腐 油揚げ	菜めしの素 キャベツ 干切たくあん漬 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ みりん* 食塩 煮干し(だし) 水	552 24.6
11 (火)	胚芽パン 牛乳 ホークピンスごまつなとコーンのサラダ ビオネゼリー		胚芽パン サラダ油 ジャがいも 上白糖 ビオネゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉もも たいす 塩蔵わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム レトルト ごまつな だいこん ホールコーン 冷凍	パン袋代(クラス)* 加工賃(クラス分け) 加工賃(袋入れ再クラス分け代) 食塩 こしょう 白 白ーリエ スープストック ビューラー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水 ドレッシング(27品目不使用) 8g	656 28.5
12 (水)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		精白米 上白糖	えび 冷凍 短冊いか(1×3) あなご 焼き 牛乳 豆腐 冷凍カット湯葉	れんこん にんじん ごぼう 乾しいたけ さやえんどう 冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ うんしゅう みかん	食塩 米酢 酒 しょうゆ みりん* 削りぶし(だし) だし昆布 水	562 24.6
13 (木)	ごはん 牛乳 わかさぎの空揚げキャベツのあえ物 厚揚げのみそ汁		精白米 油 上白糖	牛乳 わかさぎの空揚げ 厚揚げ 中みそ 赤みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	527 20.6
14 (金)	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 ジャがいも 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 だいたず 野菜 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト エリンギ しめじ グリンピース 冷凍 キャベツ ごまつな	カレー粉 こしょう 白 カレールウ ケチャップ ガラムマサラ 水 しょうゆ 酢	640 26.6
17 (月)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼きれんこんの梅肉あえ 大根のみそ汁		精白米 上白糖	牛乳 さば 糸がとお 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	れんこん ごまつな ねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん* 酒 煮干し(だし) 水	602 28.1
18 (火)	パン 牛乳 さけとじゃがいものコンクリーム煮 野菜と豆のサラダ メープルシロップジャム		コッペパン ジャがいも サラダ油 ライスジュレ メープルシロップ	牛乳 さけ 角切り ベーコン 白いんげん豆ペースト ロースハム干切り ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん クリームコーン グリンピース 冷凍 キャベツ チンゲンサイ	パン袋代(クラス)* 加工賃(クラス分け) 加工賃(袋入れ再クラス分け代) 酒 スープストック チキンブイヨン 食塩 こしょう 白 水 フレンドレッシング 8g	625 28.2
19 (水)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ 寒天の酢の物 さつまいものみそ汁		精白米 上白糖 さつまいも	牛乳 いか切身 サラダ用寒天 しらす干し 小 油揚げ 中みそ 赤みそ	キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	酒 しょうゆ みりん* 酢 煮干し(だし) 水	572 27.5
20 (木)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ		学校給食用うどん ジャがいも 米粉 油 上白糖	しらす干し 小 ひじき ロースハム干切り 冷凍だいたず かまぼこ 塩蔵わかめ 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし	加工賃(クラス分けめん) ベーキングパウダー だし昆布 削りぶし(だし) しょうゆ 食塩 みりん* 一味 水 酢 洋からし 粉	580 21.6
21 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き はるさめサラダ 華風スープ		精白米 はるさめ 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ひじき 豚肉もも 豆腐	ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ゆで きくらげ	酒 しょうゆ みりん* オイスターソース トウバンジャン 酢 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン 水	608 27.2
24 (月)	ごはん 牛乳 いも煮 小松菜のあえ物 納豆		精白米 さといも こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 納豆	にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ りょくとうもやし ごまつな キャベツ	しょうゆ 酒 みりん* 水	580 26.3
25 (火)	フィッシュバーガー・カッターバーガー 牛乳 白いんげん豆のポタージュ アセロラゼリー ブルーン		コッペパン 油 サラダ油 ジャがいも アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調理用牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ ブルーン 圓袋	パン袋代(クラス)* 加工賃(クラス分け) 加工賃(丸パン) 加工賃(スライス機) 加工賃(袋入れ再クラス分け代) ホキフライ 豚カツ 冷凍 ノンエックタルタルソース ケチャップソース 小袋 チキンブイヨン クリームポタージュ 食塩 こしょう 白 水	688 26.1
26 (水)	ごはん 牛乳 きのこと入りマーボー豆腐 拌三絲 みかん		精白米 ごま油 上白糖 でん粉 マロニー	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ ロースハム干切り	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ゆで きくらげ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ りょくとうもやし うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 トウバンジャン オイスターソース 酢 洋からし 粉	637 26.5
27 (木)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ーロゼリー		精白米 サラダ油 ーロゼリー(グレープ)	若鶏肉もも きざみ 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン 冷凍 マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 はくさい セロリー パセリ	ケチャップ ウスターソース スープストック 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン しょうゆ 水	997 25.8
28 (金)	ごはん 牛乳 さわらののみじ揚げ いそ煮 豆腐のすまし汁		精白米 小麦粉 でん粉 油 ごま油 つきこんにゃく 三温糖	牛乳 さわら 豚肉もも だいたず ひじき 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう 白 しょうゆ 酒 みりん* 削りぶし(だし) だし昆布 水	652 28.7
31 (月)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ		精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ゆで ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん* 酢 チキンブイヨン 食塩 こしょう 白 水	539 23.2