

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)	
			エネルギーのもとなる	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる		
1 (火)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜 チップス		コンパン サラダ油 上白糖 ジャガイモ さつまいも むらさきいも 油	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム シトルト グリンピース 冷凍 ダイストマト れんこん	619 26.7	
2 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 蒸わかめ のあえ物 なめこ汁 市内産 味噌つけのり		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り 塩蔵きわかめ 豆腐 中みそ 赤みそ 市内産味噌つけのり	しょうが こまつな にんじん りよくとんもやし だいこん なめこ 生ねぎ	635 27.4	
4 (金)	玄米入りごはん 牛乳 厚揚げと キャベツの甘みそ炒め はくさい のあえ物 みかん		アルファ化玄米 精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ しらす干し 小	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ はくさい こまつな うんしゅうみかん	604 25.6	
7 (月)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 小松菜と れんこんのおかかあえ ひじきの り佃煮		精白米 マロニー 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ 短冊いか らくわ 焼き豆腐 糸がつつひじきのり佃煮	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう こまつな れんこん	しょうゆ 食塩 削りふし(だし) だし昆布 水 酢	565 25.8
8 (火)	パン 牛乳 チキンカツ 添え野菜 コンソメスープ		コンパン 油	牛乳 チキンカツ ベーコン	にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 冷凍 たまねぎ はくさい セロリ(パセリ)	パン袋代(クラス)* 加工費(クラス分け) 加工費(袋入れ再クラス分け代) 食塩 こしょう 白 スープストック ローリエ ケチャップ ビューラー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水	573 25.8
9 (水)	9色丼(給食丼) 牛乳 はりはり あえ みかん		精白米 サラダ油 つきこんやく 上白糖 ごま油	豚肉ももミンチ しぼり豆腐 ひじき 牛乳 しらす干し 小 刻み昆布	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン 冷凍 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 花切だいこん こまつな うんしゅうみかん	酒 しょうゆ みりん* 酢	558 23.4
10 (木)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと 大豆の甘辛		学校給食用うどん 上白糖 さつまいも でん粉 油	ずし揚げ 若鶏肉 むね きざみ かまぼこ 塩蔵わかめ 牛乳 大豆水煮	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	加工費(クラス分けめん) しょうゆ みりん* 削りふし(だし) だし昆布 食塩 一味 水 カレー粉	641 25.8
11 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き はく さいの甘酢あえ さつまい汁		精白米 上白糖 さつまいも つきこんやく	牛乳 さば しらす干し 小 若鶏肉 むね きざみ 中みそ 赤みそ	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	583 25.9
14 (月)	ごはん 牛乳 イシモチジャコウの 博多漬け はくさいのおかかあえ ばら汁		精白米 油 上白糖 干しうどん	牛乳 イシモチジャコウ粉付 糸がつつかまぼこ 油揚げ	レモン ねぎ しょうが はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ	しょうゆ 酢 削りふし(だし) だし昆布 食塩 水	543 22.1
15 (火)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシ チュー 野菜のマリネ 黒豆小袋		胚芽パン サラダ油 さつまいも 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ロースト黒豆 小袋	たまねぎ にんじん かぶ しめじ グリンピース 冷凍 キャベツ ホールコーン 冷凍 レモン 果汁	パン袋代(クラス)* 加工費(クラス分け) 加工費(袋入れ再クラス分け代) ホフドウトウ クリーム(パターゲル) 食塩 こしょう 白 水 しょうゆ 酢	652 27.9
16 (水)	ごはん 牛乳 おでん 小松菜の 酢の物 みかん		精白米 こんにやく さつまいも 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 ちくわ しらす干し 小	だいこん にんじん キャベツ こまつな うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 洋からし 粉 だし昆布 水 酢	600 24.3
17 (木)	みそラーメン 牛乳 青菜とめじ の中華あえ 揚げしょうまい		学校給食用中華めん 上白糖 ごま油 油	豚肉もも 焼き豚 中みそ 赤みそ 牛乳	たまねぎ にんじん りよくとんもやし チンゲンサイ 味付けしななく(レトルト) ねぎ にんにく しょうが しめじ きくらげ	加工費(クラス分けめん) 一味 酒 チキンスープ スープストック しょうゆ こしょう 白 水 酢 洋からし 粉 冷凍しょうまい	607 30.6
18 (金)	炊き寄せごはん 牛乳 はくさい の煮びたし 豆腐のすまし汁		精白米 サラダ油 むき菜(ご飯用) 上白糖	若鶏肉もも きざみ 油揚げ 牛乳 さつまい汁 豆腐 下津井産乾燥わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	にんじん しめじ 乾しいたけ むきつぼろ 冷凍 はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん* 酒 しょうゆ 食塩 削りふし(だし) だし昆布 水	538 21.9
21 (月)	まめめはヤシ 牛乳 ひじき入 りサラダ オレンジ		精白米 サラダ油 ジャがいも	牛肉スライス だいず 調整豆乳 牛乳 ひじき しらす干し 小	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 こまつな キャベツ オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう 白 水 ソフトオイルドレッシング 10g	606 22.5
22 (火)	パン 牛乳 若鶏のから揚げ も やしのサラダ はくさいスープ		コンパン でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン	チンゲンサイ りよくとんもやし にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン 冷凍 パセリ	パン袋代(クラス)* 加工費(クラス分け) 加工費(丸パン) 加工費(袋入れ再クラス分け代) 食塩 こしょう 白 しょうゆ 酢 チキンブイヨン 水	595 26
24 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		精白米 上白糖 ごま油	牛乳 金輪入りポール 豚肉もも 厚揚げ 中みそ	にんじん はくさい りよくとんもやし えのきたけ はくさい キムチ ちらにんにく キャベツ チンゲンサイ 白ねぎ	酒 みりん* 水 しょうゆ 酢 こしょう 白	582 24.3
25 (金)	ごはん 牛乳 さわらの電田揚げ 五目煮 白玉ふのすまし汁		精白米 でん粉 油 サラダ油 こんにやく 上白糖 白玉ふ	牛乳 さわら 若鶏肉 むね きざみ だいず 角切り昆布 塩蔵わかめ	しょうが ごぼう にんじん 冷凍 せりふんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん* 食塩 だし昆布 削りふし(だし) 水	629 26.9
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢 あえ いなか汁 わかめふりかけ		精白米 でん粉 さつまいも 油 サラダ油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り 油揚げ わかめふりかけ	れんこん にんじん しょうが ごぼう はくさい だけのこ ゆで 乾しいたけ ねぎ	食塩 こしょう 白 しょうゆ 酢 水 削りふし(だし) だし昆布	633 22.6
29 (火)	ドライカレーサンド 牛乳 レンズ 豆入り野菜スープ ヨーグルト		コンパン サラダ油 ジャがいも	牛肉ミンチ ひよこ豆相挽き 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ホールコーン 冷凍 はくさい(パセリ)	パン袋代(クラス)* 加工費(スライスパン) 加工費(袋入れ再クラス分け代) カルメルウスターソース 食塩 こしょう 白 加工費(クラス分け) しょうゆ チキンブイヨン 水	618 28
30 (水)	ごはん 牛乳 さけのきのこあん かけ 小松菜のあえ物 根菜のみ そ汁		精白米 サラダ油 でん粉 上白糖 さつまいも	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 赤みそ	しめじ えのきたけ 乾しいたけ にんじん キャベツ こまつな りよくとんもやし ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ みりん* 酒 水 煮干し(だし)	552 27.6