

日付	献立名	給食写真	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			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	たんぱく質(g)
1 (木)	ごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし		精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 焼きふ 三温糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうゆ 酒	582 26.1
2 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ ひじき入り酢の物 だいこんと春菊のみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り しらす干し 小ひじき 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん しゆんぎく	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	641 27.9
5 (月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ れんこんのあえ物 けんちん汁		精白米 上白糖 ごま油 つきこんにゃく さといも	牛乳 さわら 中みそ 若鶏肉 むね きざみ しほり豆腐 油揚げ	ゆず れんこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ	酒 水 みりん* しょうゆ 食塩 煮干し(だし)	591 29.2
6 (火)	パン 牛乳 ホルシチ れんこんとブロッコリーのサラダ 角チーズ		コッペパン サラダ油 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り ロースハム 干切り 角チーズ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ トマトホール れんこん ブロッコリー 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) 赤ワイン 食塩 こしょう 白 ケチャップ ウスターソース ローリエ 水 酢 ノンオイルドレッシング リットル	550 28.1
7 (水)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ みずなのおかかあえ みかん		精白米 こんにゃく ごま油	牛乳 若鶏肉もも きざみ 厚揚げ 赤みそ 糸がつお	だいこん はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが りょくとうも やし みずな うんしゅうみかん	しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	574 22.8
8 (木)	スパゲッティミートソース 牛乳 海藻サラダ		ソフトめん サラダ油 上白糖 ごま油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 トマトホール キャベツ りょくとうもやし	加工賃(クラス分けめん) ケチャップ ビューラー デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう 白 赤ワイン ローリエ しょうゆ 酢	603 29.8
9 (金)	ごはん 牛乳 だまこ鍋 なます		精白米 つきこんにゃく だまこ餅 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ 油揚げ	にんじん はくさい ごぼう まいたけ 生 せり 白ねぎ だいこん ゆず	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	569 20.1
12 (月)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけいそ煮 えのきたけのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにゃく 三温糖	牛乳 いか切身 若鶏肉 むね きざみ ひじき 大豆水煮 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	にんじん れんこん 切干しだいこん えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん* 酢 水 煮干し(だし)	660 30.1
13 (火)	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃのポターシュ(乳なし)		胚芽パン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ小袋 10g サラダ油 米粉	ロースハム干切り 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調製豆乳	にんじん きゅうり ビクルス たまねぎ かぼちゃペースト 冷凍 パセリ	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) 加工賃(スライス縦) 酢 食塩 こしょう 白 スープストック チキンブイヨン 水	656 24.9
14 (水)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん はくさいの甘酢あえ		アルファ化玄米 精白米 サラダ油 上白糖 さといも こんにゃく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚揚げ ちくわ しらす干し 小	にんじん だいこん はくさい しょうが	加工賃(玄米加工賃)* しょうゆ だし昆布 水 酢	567 21.5
15 (木)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ ベーコンと小松菜のソテー はくさいスープ		精白米 油 サラダ油 マロニー	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも きざみ	こまつな ホールコーン 冷凍 冷凍エリンギ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	れんこんコロッケ 食塩 こしょう 白 しょうゆ チキンブイヨン 水	599 17.2
16 (金)	キムチチャーハン 牛乳 トックみかん		精白米 ごま油 韓国餅(スライス)	焼き豚 豚肉もも 牛乳 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい キムチ ねぎ たけのこ ゆで きくらげ チンゲンサイ うんしゅうみかん	食塩 こしょう 白 しょうゆ オイスターソース チキンブイヨン 中華スープストック 水	519 20.4
19 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう		精白米 上白糖 さといも 干しうどん	牛乳 さば 若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 赤みそ 中みそ	かぶ にんじん ゆず だいこん かぼちゃ ねぎ	食塩 酢 しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	640 30
20 (火)	パン 牛乳 フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ビーンズスープ ショートケーキ		コッペパン ソーダクラッカー 小麦粉 でん粉 油 上白糖 オリーブ油 ショートケーキ	牛乳 若鶏肉もも カツ用 卵 ベーコン ミックスビーンズ レンズ豆 水煮	レモン 果汁 キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 冷凍 はくさい たまねぎ パセリ	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) 加工賃(丸むち) 食塩 こしょう 白 しょうゆ 赤ワイン カレー粉 ナツメグ 粉 オレガノ 酢 チキンブイヨン 水	742 31.2
21 (水)	児島たこいかカレー 牛乳 れんこんとブロッコリーのサラダ ヨーグルト		精白米 オリーブ油 じゃがいも	たこ 乱切 若鶏肉もも きざみ 短冊いか 冷凍 牛乳 ロースハム干切り ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 れんこん ブロッコリー ホールコーン 冷凍	カレー粉 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン 白ワイン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 酢 サウザンドアイランドドレッシング 1k	673 29.7
22 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ		精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 乾しいただけ たまねぎ ねぎ たけのこ ゆで キャベツ りょくとうもやし きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	576 24.8