

日付	献立名	給食写真	食品の主なほたらき				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 (木)	ぶかつげどん 牛乳 ちくわのいすべ揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮		宇治煎用うどん 小栗粉 油ごま油	もみのり 塩菜 牛乳 ちくわ 青のり粉 油揚げ しらす干し 小	たまねぎ しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ	加工漬(ウラス分け用) しょうゆ みりん* 削りふし(だし) だし昆布 水	560 21.5
2 (金)	ごはん 牛乳 回鍋肉 もやしの中巻あえ		精白米 ごま油 でん粉 上白糖	牛乳 豚肉もも 赤みそ まぐろ 水菜	にんにく しょうが キャベツ たけのこ ゆで にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ 白ねぎ こまつな りょくとうもろこし	酒 中華スープストック しょうゆ オイスターソース チンメンジャンドウバンジャン 酢	506 24
5 (月)	ごはん 牛乳 豆腐チンブurl 昆布の群の物 冷凍バイレ		精白米 ごま油 ピーフン 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ 削り昆布	にんにく りょくとうもろこし たまねぎ じゃがいも チンゲンサイ キャベツ 冷凍バイレナッパル	食塩 こしょう 白 しょうゆ 酢	537 23
6 (火)	ハンバーガー 牛乳 とうがんスープ ヨーグルト		コッペパン 上白糖	牛乳 豚肉もも ヨーグルト	キャベツ 冬菜 にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん	パン(袋代) クラス* 加工漬(ウラス分け) 加工漬(袋入) 味噌(糖) ハンバーガー 冷凍 ケチャップ オイスターソース みりん* 赤ワイン 加工漬(袋入) 青のり(ウラス分け) チキンブイヨン 食塩 こしょう 白 しょうゆ 水	592 27.9
7 (水)	ごはん 牛乳 さげの香りみそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入ずまし汁		精白米 上白糖 さといも 冷凍	牛乳 さげ 中みそ 冷凍ミニ厚揚げ ちらし蒲鉾	ねぎ しょうが にんじん むぎき たまねぎ 冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 水 しょうゆ みりん* 削りふし(だし) 食塩 だし昆布	540 27.9
8 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 キャベツの炒め煮 豆腐のみそ汁 いそわかめふりかけ		精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉もも カツ用 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ トッピングいそわかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん* 水 食塩 酢 煮干し(だし)	651 27.5
9 (金)	ごはん 牛乳 マーボー汁 はらきさサラダ 日向夏ゼリー		精白米 油 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 はらきさめ	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 豆腐 赤みそ	なす にんにく しょうが 乾しいたげ たけのこ ゆで にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ホールコーン 冷凍 日向夏ゼリー	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酢	638 24.4
12 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの群の物		精白米 じゃがいも 赤こんにやく サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス 冷凍だいたけ 塩 鶏わかめ	にんにく たまねぎ 冷凍さやいんげん こまつな	しょうゆ 酒 みりん* 水 食塩 酢	573 22.8
13 (火)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ		コッペパン サラダ油 上白糖 じゃがいも インスタントマヨネーズ 小袋 1袋	牛乳 たいけい ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 鶏レバーチップス ベーコン	たまねぎ にんじん トマトホール キャベツ ホールコーン 冷凍	パン(袋代) クラス* 加工漬(ウラス分け) 加工漬(袋入) 味噌(糖) クラス分け(代) 白 ローレエ ケチャップ ビューロー オイスターソース チリパウダー 赤ワイン 水	663 29.5
14 (水)	玄米入りごはん 牛乳 いかのからし揚げ 切り干し大根の煮つけ 油揚げのみそ汁		アルファ化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油	牛乳 いか切身 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	しょうが 切り干しだいこん にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	加工漬(玄米加工漬)* しょうゆ 酒 煮干し(だし) 水	594 26.5
15 (木)	ソフト麺の煮みそあんかけ 牛乳 ひしき入り群の物		ソフトめん でん粉 上白糖	豚肉ももミンチ 赤みそ 牛乳 しらす干し 小 ひしき	たまねぎ にんじん たけのこ ゆで ダイスターマにんにく しょうが ねぎ キャベツ ホールコーン 冷凍	ケチャップ しょうゆ チンメンジャンドウバンジャン ウスターソース 水 酢	559 29.2
16 (金)	ごはん 牛乳 さほの塩焼き 干草あえ えのきたけのずまし汁		精白米 上白糖	牛乳 さほ 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ 削りふし(だし) だし昆布 水	515 24.6
20 (火)	パン 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト レタスのスープ		コッペパン 小栗粉 ナリーブ油 上白糖 じゃがいも バター	牛乳 あじ 切身 ベーコン	トマトホール たまねぎ セロリ 青ピーマン にんにく じゃがいも レタス	パン(袋代) クラス* 加工漬(ウラス分け) 加工漬(袋入) 味噌(糖) クラス分け(代) 加工漬(丸)の食塩 こしょう 白 ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水	546 28
21 (水)	ハワイアンライス 牛乳 キャベツのサラダ マスカット		精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 鶏レバーチップス 牛乳 ひじき	にんにく たまねぎ にんじん グラビソース 冷凍 キャベツ ホールコーン 冷凍 マスカット	ローレエ 食塩 こしょう 白 ハヤシロウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン マスカット ウスターソース 水 ドレッシング(27日目不使用) 水	611 21.1
22 (木)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き もやしのからしあえ 豆腐とじゃがいものみそ汁		精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 さわら 豆腐 中みそ 白みそ	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん* 水 洋からし 粉 酢 煮干し(だし)	571 28.3
26 (月)	ごはん 牛乳 わかめスープ 冷凍めんか		精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんにく 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 冷凍みかん	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	568 23.4
27 (火)	パン 牛乳 なすとじゃがいものミニソース焼き もち麦入り群 菓スープ ブルーベリージャム		コッペパン じゃがいも サラダ油 ちり麦	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 ミックスチーズ ベーコン	なす しょうが にんにく たまねぎ 青ピーマン にんにく じゃがいも 冷凍 キャベツ ハセリ ブルーベリー ジャム	パン(袋代) クラス* 加工漬(ウラス分け) 加工漬(袋入) 味噌(糖) クラス分け(代) 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 白 ハヤシロウ クラス分け 80mm* しょうゆ チキンブイヨン 水	613 26.4
28 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のブルゴキムチソース		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐	白ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 削りおろしにんにく にんにく しょうが 乾しいたげ りょくとうもやし チンゲンサイ はくさい キムチ	みりん* しょうゆ 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン 水	553 23.4
29 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き かわかめの群の物 けんちん汁		精白米 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 若鶏肉もも カツ用 塩蔵きかわかめ しらす干し 小 若鶏肉 むね きさみ しぼり豆腐 油揚げ	りょくとうもやし キャベツ にんにく こぼろ だいこん ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん* 酒 酢 食塩 煮干し(だし) 水	600 28
30 (金)	ごはん 牛乳 ままかり粉付き 小松菜の大豆あえ かぼちゃのみそ汁		精白米 油 上白糖	牛乳 ままかり粉付き たいすダイズ 油揚げ 中みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが レモン キャベツ こまつな りょくとうもやし かぼちゃ えのきたけ	しょうゆ 酢 味噌 煮干し(だし) 水	562 23