

日付	献立名	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(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	その他	たんぱく質(g)
1 (水)	パン 牛乳 デリコンカン じゃがいものサラダ 甘夏かん	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ひよこ豆水煮	○たまねぎ ○にんにく ○マッシュ	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラス	744
		○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ 小袋	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚 レバーチップ ○ベーコン ○ローズハ ム千切り	ルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○トマトホール ○キャベツ ○きゅうり ビクルス ○甘夏かん	分け) ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○ こしょう 白 ○スーパーストック ○ケチャップ ○ビュッレー ○ウスターソース ○チリパ ウダー ○水	34
2 (木)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ いそ煮 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉もも きざみ	○にんにく ○ごぼう ○たまねぎ ○	○食塩 ○粉茶 ○しょうゆ ○みりん*	744
		○つきこんにやく ○三温糖 ○白玉 ふ	○さけ ○だいず ○豆腐 ○塩蔵 わかめ	えのきたけ ○ねぎ	○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	33.4
7 (火)	ごはん 牛乳 ちぬの木の芽みそかけ 干草あえ わかめ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○ちぬ ○白みそ ○油揚げ	○木の芽 ○キャベツ ○りよくとうも	○食塩 ○みりん* ○酒 ○水 ○しょう	689
			○豆腐 ○塩蔵わかめ	やし ○こまつな ○にんにく ○たま ねぎ ○ねぎ	ゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	31.9
8 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 フライドポテ レタス入り野菜スープ	○コッペパン ○サラダ油 ○冷凍	○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○ホールコー	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(スライス	833
		フライドポテト ナチュラル ○油	○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	ン 冷凍 ○レタス	分け) ○加工賃(クラス分け) ○カレー ウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	38.2
9 (木)	豆ごはん 牛乳 丸干し はりはりあえ 豚肉とキャベツのみそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○うるめいわし(丸干し) ○	○アラスカ ○花切りだいこん ○にん	○すて塩 ○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○酢	640
			刻み昆布 ○豚肉もも ○油揚げ ○ 赤みそ ○中みそ	じん ○こまつな ○しょうが ○たま ねぎ ○キャベツ ○しめじ ○ねぎ	○煮干し(だし) ○水	29.2
10 (金)	ごはん 牛乳 豚豚 チンゲンサイの中華あえ 杏仁ムース	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り	○しょうが ○にんにく ○きくらげ	○しょうゆ ○酒 ○中華スープストック ○	765
		○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま 油 ○杏仁ムース		○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○青ピー マン ○チンゲンサイ ○しめじ ○りよ くとうもやし	ケチャップ ○酢 ○洋からし 粉	27.6
13 (月)	肉ごぼうどん 牛乳 がらえびのから揚げ ひじき入り酢の物	○学校給食用うどん ○上白糖 ○	○牛肉スライス ○牛乳 ○カラエビ冷	○ごぼう ○にんにく ○たまねぎ ○	○加工賃(クラス分けめん) ○しょうゆ	700
		油	凍(粉付き) ○ひじき ○しらす干し 小	ねぎ ○キャベツ ○こまつな	○酒 ○みりん* ○食塩 ○削りぶし(だ し) ○だし昆布 ○水 ○一味 ○酢	32.8
14 (火)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ナムル きくらげのスープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざ み	○ほうれんそう ○にんにく ○りよと	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○トウバ	673
				うもやし ○白ねぎ ○にんにく ○た けのこ ゆで ○生きくらげ ○たま ねぎ ○チンゲンサイ ○しょうが	ンジャン ○酢 ○こしょう 白 ○食塩 ○チ キンブイヨン ○水	31
15 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ 手ぼう豆のミネストローネ	○胚芽パン ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ペー	○マーマレード ○にんにく ○キャベ	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラス	783
		○じゃがいも	コン ○冷凍手苺豆	ツ ○にんにく ○アスパラガス ○レ モン 果汁 ○たまねぎ ○セロリー ○トマトホール ○パセリ	分け) ○加工賃(丸パン) ○食塩 ○こ しょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○酢 ○ ローリエ ○チキンブイヨン ○スーパース トック ○水	34.9
16 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げしゅうまい きくらげの酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚	○しょうが ○にんにく ○にんにく ○	○オイスターソース ○しょうゆ ○トウバ	814
		○でん粉 ○油 ○マロニー ○ごま 油	肉ももミンチ ○赤みそ ○冷凍しゅう まい	たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○たま ねぎ ○ねぎ ○りよくとうもやし ○ こまつな ○生きくらげ	ンジャン ○酢 ○洋からし 粉	32
17 (金)	岡山ずし 牛乳 はもだんごと黄にらのすまし汁 きびだんご	○精白米 ○上白糖 ○きびだんご	○えび 冷凍 ○短冊いか(1×3)	○ふき 水煮 ○たけのこ ゆで ○に	○食塩 ○酢 ○酒 ○しょうゆ ○みりん	668
			○牛乳 ○はもすり身だんご	んじん ○ごぼう ○乾しいたけ ○さ やえんどう ○たまねぎ ○えのきたけ ○黄にら	* ○すて塩 ○削りぶし(だし) ○だし 昆布 ○水	26.8
20 (月)	ソフト麺ミートソース 牛乳 寒天サラダ ミニワッフル	○ソフトめん ○サラダ油 ○原宿ドッ	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○粉	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ	○加工賃(クラス分けめん) ○ケチャップ	805
		ク	チーズ ○牛乳 ○サラダ用寒天	○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 ○こま つな ○りよくとうもやし	○ビュッレー ○デミグラスソース ○ハヤ シルク ○カレールウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○ソ オイルドレッシング 10g	36.1
21 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 美生かん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ	○酒 ○チンメンジャン ○トウバン	703
		○でん粉 ○ごま油	ベーコン ○豆腐	○キャベツ ○青ピーマン ○白ねぎ ○きくらげ ○チンゲンサイ ○たけの こ ゆで ○美生かん	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チ キンブイヨン ○水	27.7
22 (水)	パン 牛乳 ホキと大豆のレモンソースあえ こまつなとコンのサラダ じゃがいも入り野菜スープ ヨーグルト(鉄強化)	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上	○牛乳 ○ホキ角切り ○冷凍だいず	○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベ	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラス	757
		白糖 ○じゃがいも	○ベーコン ○ヨーグルト(鉄強化)	ツ ○ホールコーン 冷凍 ○にんにく ○たまねぎ	分け) ○加工賃(丸パン) ○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○フレンチドレッシング 1リットル ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	34.4
23 (木)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが いりこのから揚げ キャベツの甘酢あえ ひじきのり佃煮	○アルファ一化玄米 ○精白米 ○	○牛乳 ○牛肉スライス ○いりこの空	○にんにく ○たまねぎ ○きやいんげ	○加工賃(玄米加工賃)* ○しょうゆ ○	767
		じゃがいも ○サラダ油 ○茶こ んにやく ○上白糖 ○油	揚げ ○しらす干し 小 ○ひじきのり佃 煮	ん 生 ○キャベツ ○しょうが	酒 ○みりん* ○食塩 ○酢	31
24 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜の大豆あえ にらたま汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○だい	○キャベツ ○こまつな ○りよくと	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○	759
		でん粉	ずダイス ○豆腐 ○卵	うもやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ にら	だし昆布 ○水	35
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 茎わかめのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏	○しょうが ○にんにく ○ごぼう ○さ	○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○	822
		○こんにやく ○じゃがいも	肉 むね きざみ ○だいず ○豆腐 ○油揚げ ○塩蔵わかめ ○中み そ ○白みそ	やいんげん 生 ○たまねぎ ○ねぎ	煮干し(だし) ○水	36.6
28 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 いわしのみりん干し 切干大根のからしあえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しほり豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○乾しいた	○しょうゆ ○食塩 ○酒 ○酢 ○洋から	883
		○上白糖 ○ごま油	○卵 ○いわしのみりん干し	け ○ねぎ ○切干しだいこん ○こまつな	し 粉	46.1
29 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ピーンズサラダ ブルーベリージャム	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃが	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○	○にんにく ○たまねぎ ○マッシュ	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラス	762
		いも ○上白糖	ミックスビーンズ	ルーム レトルト ○キャベツ ○りよ くとうもやし ○こまつな ○ホールコー ン 冷凍 ○ブルーベリー ジャム	分け) ○食塩 ○ビュッレー ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ウスターソース ○フ レンチドレッシング 10g	30.2
31 (金)	連島ごぼう丼 牛乳 きびなごの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物	○精白米 ○糸こんにやく ○上白糖	○豚肉もも ○高野豆腐 ○牛乳 ○	○にんにく ○ごぼう ○にんにく ○	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○削りぶ	757
		○油	きびなごの天ぷら ○塩蔵わかめ ○ しらす干し 小	さやいんげん 生 ○きゅうり ○キャ ベツ	し(だし) ○水 ○酢	34.5

※ 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) 7日・9日・14日・21日・23日・27日