

献立名		食品の主なはたらき			エネルギー(kcal)	
日付	献立名	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 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 もやしとチンゲンサイの炒め物 ブルーン	○精白米 ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマン ○チンゲンサイ ○りよくとうもろやし ○ブルーン個袋	○酒 ○しょうゆ ○オリーブオイル ○酢 ○食塩	781 25.2
2 (水)	パン 牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム煮 コールスロー メープルシロップ	○コッペパン ○でん粉 ○じゃがいも ○サラダ油 ○メープルシロップ	○牛乳 ○さけ 角切り ○ベーコン ○ローズハム千切り	○たまねぎ ○にんにく ○オリーブオイル ○クリームコーン ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ	○パン袋代(クラス) * ○加工賃 (クラス分け) ○酒 ○スーパーストック ク ○食塩 ○こしょう 白 ○チキン スープ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	738 32.3
3 (木)	きのこカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し小 ○ヨーグルト (鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○マッシュルーム 生 ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもろやし	○赤ワイン ○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○オリーブオイル ○水 ○しょうゆ ○酢	762 28.7
4 (金)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ 大豆とわかめの酢の物 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 ○冷凍だいず ○塩蔵わかめ ○しらす干し小 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○こまつな ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん * ○酢 ○煮干し(だし) ○水	682 31.2
7 (月)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ きくらげの炒め物	○精白米 ○でん粉 ○さつまいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○豚肉もも ○焼き豚 ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○たまねぎ ○にんにく ○りよくとうもろやし ○味付けしなちく(レトルト) ○ねぎ ○にんにく ○チンゲンサイ ○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 スープ ○中華スープストック ○水	777 33.3
8 (火)	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ ごぼうと茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○さつまいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○糸 がつお ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤みそ	○むきえだまめ 冷凍 ○しょうが ○白 ねぎ ○こまつな ○にんにく ○はくさい ○だいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	783 25.4
15 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごぼうと茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	○精白米 ○じゃがいも ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○塩蔵きわかめ ○豆腐	○ごぼう ○にんにく ○たまねぎ ○え のきたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん * ○一 味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 (だし用) ○水	626 30.5
16 (水)	ミートサンド 牛乳 はくさいスープ ピオーネゼリー	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○ピオーネゼリー	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○レンズ豆 水煮 ○牛乳 ○ベーコン	○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマン ○はくさい ○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(スライス 線) ○カレー粉 ○赤ワイン ○ハ ヤシルウ ○ケチャップ ○オウスター ソース ○食塩 ○こしょう 白 ○チ キンブイヨン ○しょうゆ ○水	687 27.8
17 (木)	いもごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁	○精白米 ○さつまいも ○つきこん にやく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉もも ○油 揚げ ○赤みそ ○中みそ	○菜 めしの素 ○キャベツ ○平切たくあ ん漬 ○にんにく ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	694 30.5
18 (金)	岡山ずし 牛乳 湯葉入ります汁 みかん	○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○短冊いか (1×3) ○高野豆腐 ○あなご 焼き ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○れんこん ○にんにく ○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 ○うすくち しょうゆ ○しょうゆ ○みりん * ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	671 28.1
21 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷 凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお ○納豆	○だいこん ○はくさい ○にんにく ○ねぎ ○えのきたけ ○にんにく ○しょう が ○れんこん ○こまつな ○ねり梅	○しょうゆ ○みりん * ○削りぶし (だし) ○水	730 29.1
23 (水)	パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベー コン ○レンズ豆 水煮	○すりおろしりんご ○レモン 果汁 ○に んじん ○たまねぎ ○キャベツ	○パン袋代(クラス) * ○加工賃 (クラス分け) ○加工賃(丸パン) ○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	748 35.7
24 (木)	ごはん 牛乳 はるさめサラダ わかめスープ ＜リザーブ給食＞ Aランチ 若鶏のオイスターソース焼き・梨ゼリー Bランチ さばのオイスターソース焼き・アセロラゼリー	○精白米 ○はるさめ ○上白糖 ○ごま油 ○梨ゼリー ○アセロラゼ リー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さ ば ○ローズハム千切り ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○ねぎ ○しょうが ○こまつな ○ホー ルコーン 冷凍 ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで	○酒 ○しょうゆ ○みりん * ○オ イスターソース ○トウバンジャン ○酢 ○チキンブイヨン ○食塩 ○こ しょう 白 ○水	749 30.7
25 (金)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 パンサンデー 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 ○ローズハ ム千切り	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○しめじ ○えのきたけ ○白ねぎ ○こまつな ○りよくとうもろやし ○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	791 33.2
28 (月)	かやくうどん 牛乳 もやしのからしあえ 小魚のあまからめ(個袋)	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○かまぼこ ○牛乳 ○パプリッシュ	○たまねぎ ○にんにく ○ねぎ ○ほう れんそう ○りよくとうもろやし	○加工賃 (クラス分けめん) ○食 塩 ○しょうゆ ○みりん * ○一 味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○洋からし 粉 ○酢	620 27.8
29 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さわらののみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○若鶏肉 むね きざみ ○だいた す ○ひき ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○冷凍さやいんげん ○だい こん ○なめこ 生 ○ねぎ	○加工賃(玄米加工賃) * ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん * ○酒 ○煮干し(だし) ○水	793 34
30 (水)	胚芽パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き キャベツのソテー ピーンズスープ	○胚芽パン ○じゃがいも ○サラダ 油	○牛乳 ○ローズハム千切り ○ミッ クスチーズ ○ベーコン ○ミックス ピーンズ	○たまねぎ ○青ピーマン ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○は くさい ○にんにく	○パン袋代(クラス) * ○加工賃 (クラス分け) ○加工賃(丸パン) ○食塩 ○こしょう 白 ○紙カップ 小判 * ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	746 33
31 (木)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け みかん	○精白米 ○さといも ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス	○にんにく ○ごぼう ○しめじ ○白 ねぎ ○こまつな ○だいこん ○しょうが ○しそ葉 ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○酢	681 23.9