



| 日付 | 献立名 | 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 | |
| 3 (月) | 五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのあえ物 | ○学校給食用中華めん ○サラダ油 ○油 ○上白糖 ○ごま油 | ○豚肉もも ○焼き豚 ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ | ○たまねぎ ○にんじん ○りょくとうもやし ○味付けしなちく(レトルト) ○ねぎ ○にんにく ○きゅうり ○生きくらげ ○キャベツ | ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○中華スープストック ○水 ○酢 ○洋からし 粉 | 750 32.2 |
| 4 (火) | ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんごんの梅肉あえ 豆腐のすまし汁 | ○精白米 ○上白糖 | ○牛乳 ○さば ○系がとお ○豆腐 ○塩蔵わかめ | ○れんごん ○こまつな ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ | ○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 | 689 32.1 |
| 5 (水) | パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 野菜チップス ネーブル 角チーズ | ○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○さつまいも ○じゃがいも ○油 | ○牛乳 ○豆腐 ○豚肉肩 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化) | ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○キャベツ ○ねぎ ○れんごん ○ネーブル | ○しょうゆ ○スープストック ○酒 ○食塩 | 821 36 |
| 6 (木) | いもごはん 牛乳 丸干し キャベツのあえ物 けんちん汁 | ○精白米 ○さつまいも ○ごま油 ○つきこんにゃく | ○牛乳 ○うるめいわし(丸干し) ○若鶏肉むねぎざみ ○しほり豆腐 ○油揚げ | ○菜めしの素 ○キャベツ ○干切たくあん漬 ○にんじん ○ごぼう ○だいごん ○ねぎ | ○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○煮干し(だし) ○水 | 681 30.5 |
| 7 (金) | 玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ ごぼうと茎わかめのきんぴら えのきたけのみそ汁 | ○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○ごま油 | ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○塩蔵くさわかめ ○さつま揚げ ○油揚げ ○白みそ ○中みそ | ○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ | ○しょうゆ ○酒 ○酢 ○みりん ○水 ○一味 ○煮干し(だし) | 864 32.9 |
| 11 (火) | ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 拌三絲 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 ○大豆ひき肉 ○鶏レバー ○赤みそ ○ロースハム千切り | ○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○きくらげ ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○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 | 787 33.7 |
| 12 (水) | パン 牛乳 さけとじゃがいもの コンクリーム煮 野菜と豆のサラダ メーブルシロップ | ○コッペパン ○じゃがいも ○サラダ油 ○ライスジュレ ○メーブルシロップ | ○牛乳 ○さけ角切り ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○ロースハム千切り ○ミックスビーンズ | ○たまねぎ ○にんじん ○クリームコーン ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな | ○酒 ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水 ○フレンチドレッシング 10g | 761 35 |
| 13 (木) | ごはん 牛乳 若鶏とさつまいものあんからめ にしきあえ なめこ汁 | ○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 ○豆腐 ○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 ○ホールコーン冷凍 ○にんじん ○りょくとうもやし ○だいごん ○なめこ生 ○ねぎ | ○酒 ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水 | 827 29 |
| 14 (金) | 岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 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 | ○れんごん ○にんじん ○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 ○しょうゆ ○みりん ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 | 684 30.2 |
| 17 (月) | きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト(鉄強化) | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 | ○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○だいたすガイ ○ヨーグルト(鉄強化) | ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○エリンギ ○マッシュルーム生 ○しめじ ○グリーンピース冷凍 ○キャベツ ○こまつな | ○食塩 ○こしょう 白 ○カレールウ ○カレー粉 ○ケチャップ ○ガラマサラ ○水 ○しょうゆ ○酢 | 775 32.8 |
| 18 (火) | ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイ としめじの中華あえ みかん | ○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 | ○牛乳 ○豚肉肩角切り | ○しょうが ○にんじん ○きくらげ ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○青ピーマン ○チンゲンサイ ○しめじ ○りょくとうもやし ○うんしゅうみかん | ○しょうゆ ○酒 ○スープストック ○ケチャップ ○酢 ○洋からし 粉 | 795 24.6 |
| 19 (水) | 胚芽パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 添え野菜 ジュリアンスープ ブルー | ○胚芽パン ○じゃがいも ○サラダ油 | ○牛乳 ○ロースハム千切り ○ミックスチーズ ○ベーコン | ○たまねぎ ○青ピーマン ○にんじん ○キャベツ ○ホールコーン冷凍 ○はくさい ○パセリ ○ブルー個袋 | ○食塩 ○こしょう 白 ○紙カップ 小判* ○ドレッシング(27品目不使用) 8g ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水 | 785 32.1 |
| 20 (木) | 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 ○冷凍だいたす ○塩蔵わかめ ○しらす干し 小 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ | ○にんじん ○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 | 679 32 |
| 21 (金) | ごはん 牛乳 若鶏の薬味ソースかけ はるさめサラダ 卵スープ | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○はるさめ ○上白糖 | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ロースハム千切り ○ひじき ○豆腐 ○冷凍液卵 | ○しょうが ○ねぎ ○こまつな ○ホールコーン冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら | ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 ○酢 ○チキンブイヨン | 788 30.6 |
| 24 (月) | カレーうどん 牛乳 切干大根のからしあえ 小魚とさつまいも のあまからめ(個袋) | ○学校給食用うどん ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 | ○若鶏肉もも ぎざみ ○油揚げ ○牛乳 ○いもけんぴバリッシュ | ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ ○こまつな ○りょくとうもやし ○切干しだいごん | ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○カレールウ ○カレー粉 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○洋からし粉 ○酢 | 719 29.3 |
| 25 (火) | セレクト給食 牛丼 または 豚キムチ丼 牛乳 わかさぎのから揚げ 寒天のあえ物 みかん | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○系こんにゃく ○ごま油 ○油 | ○牛肉ももスライス ○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○わかさぎの空揚げ ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し 小 | ○たまねぎ ○ごぼう ○にんじん ○ねぎ ○しょうが ○乾しいたけ ○はくさいキムチ ○白ねぎ ○にら ○キャベツ ○りょくとうもやし ○うんしゅうみかん | ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○削りぶし(だし) ○水 ○オイスターソース ○テンメンジャン ○酢 | 757 35.1 |
| 26 (水) | フィッシュバーガー 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ピオーネゼリー | ○コッペパン ○油 ○サラダ油 ○じゃがいも ○ピオーネゼリー | ○牛乳 ○ホキフライ ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 | ○キャベツ ○たまねぎ ○パセリ | ○ノンエッグタルタルソース ○チキンブイヨン ○クリームポタージュ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 | 829 32.5 |
| 27 (木) | ごはん 牛乳 いも煮 小松菜と干しえびのあえ物 納豆 | ○精白米 ○さといも ○こんにゃく ○上白糖 | ○牛乳 ○牛肉スライス ○干しえび ○納豆 | ○にんじん ○ごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○りょくとうもやし | ○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 | 675 29.8 |
| 28 (金) | ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁 | ○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○つきこんにゃく ○ごま油 ○三温糖 | ○牛乳 ○さわら ○さつま揚げ ○だいたす ○ひじき ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ | ○にんじん ○ごぼう ○冷凍さやいんげん ○だいごん ○えのきたけ ○ねぎ | ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○みりん ○酒 ○煮干し(だし) | 855 38 |
| 31 (月) | ごはん 牛乳 さばのヤンニョム カンジャンかけ 大根のナムル わかめスープ | ○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 | ○牛乳 ○さば ○豆腐 ○塩蔵わかめ | ○にんにく ○ねぎ ○しょうが ○レモン果汁 ○だいごん ○にんじん ○チンゲンサイ ○白ねぎ ○たけのこ ゆで ○たまねぎ | ○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スープストック | 672 29.7 |



※ 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): 4日・6日・7日・11日・13日・18日・20日・25日・31日