

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	
1 (火)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁 ひじきのり佃煮	○精白米 ○サラダ油 ○でん粉 ○上白糖 ○さといも	○牛乳 ○さけ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ ○ひじきのり佃煮	○しめじ ○えのきたけ ○乾しいたけ ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	659 32.4
2 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜チップス キャベツのサラダ ヨーグルト	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも ○さつまいも ○むらさきいも ○油	○牛乳 ○だいず ○ひよこ豆水煮 ○牛肉ミンチ ○若鶏肉むねミンチ ○鶏レバー ○ヨーグルト	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルームレトルト ○グリーンピース冷凍 ○ダイストマト ○れんこん ○キャベツ ○ホールコーン冷凍	○食塩 ○こしょう白 ○スープストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ピューレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○赤ワイン ○水 ○しそドレッシング8g	813 36.3
7 (月)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛 みかん	○学校給食用うどん ○上白糖 ○さつまいも ○でん粉 ○油	○すし揚げ ○かまぼこ ○塩蔵わかめ ○牛乳 ○大豆水煮	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○カレー粉	746 25.1
8 (火)	ふわふわ丼 牛乳 焼きししゃも 小松菜と れんこんのおかかあえ	○精白米 ○サラダ油 ○焼き心 ○三温糖 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○しほり豆腐 ○冷凍液卵 ○もみのり個袋 ○牛乳 ○ししゃも ○糸がとお	○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○れんこん	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢	751 34.6
9 (水)	ツナサンド 牛乳 ポトフ 角チーズ	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋10g ○じゃがいも	○まぐろ水煮 ○牛乳 ○豚肉肩 ○ウインナー小 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ	○酢 ○こしょう白 ○食塩 ○ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水	760 35.7
10 (木)	ごはん 牛乳 さばの煮つけ 白菜の甘酢あえ さつまい 黒豆小袋	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さば ○しらす干し小 ○若鶏肉むねきざみ ○中みそ ○赤みそ ○ロースト黒まめ小袋	○しょうが ○はくさい ○にんじん ○だいこん ○ごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○酢 ○煮干し(だし) ○水	766 35.5
11 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛揚げ もやしの中華あえ わかめスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ベーコン ○塩蔵わかめ	○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○にんじん ○きくらげ ○たけのこゆで ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○みりん ○酒 ○酢 ○洋からし粉 ○チキンブイヨン ○食塩 ○こしょう白 ○スープストック ○水	756 26.4
14 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 茎わかめのあえ物 なめこ汁 市内産味つけのり	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○塩蔵きわかめ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ ○市内産味つけのり	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○りょくとうもやし ○だいこん ○なめこ生 ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢 ○煮干し(だし)	756 31.7
15 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが照り焼き 根菜のカレーきんぴら 厚揚げのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○こま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○しらす干し小 ○さつまい揚げ ○厚揚げ ○塩蔵わかめ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○ごぼう ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○こしょう白 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○カレー粉 ○煮干し(だし)	744 32.2
16 (水)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ オレンジ	○胚芽パン ○サラダ油 ○さつまいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももきざみ ○ベーコン ○調理用牛乳 ○生クリーム	○たまねぎ ○にんじん ○かぶ ○しめじ ○グリーンピース冷凍 ○こまつな ○だいこん ○ホールコーン冷凍 ○パレンシアオレンジ	○ホワイトルウ ○クリームポタージュ ○食塩 ○こしょう白 ○水 ○酢 ○しょうゆ	774 30.7
17 (木)	吹き寄せごはん 牛乳 きびなごの唐揚げ 白菜の煮びたし 豆腐のすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○むき栗(ご飯用) ○上白糖 ○油	○若鶏肉むねきざみ ○油揚げ ○牛乳 ○きびなごの空揚げ ○さつまい揚げ ○豆腐 ○下津井産乾燥わかめ	○にんじん ○しめじ ○乾しいたけ ○むきえだまめ冷凍 ○はくさい ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	740 32.5
18 (金)	ごはん 牛乳 おでん 切干大根のあえ物 みかん	○精白米 ○こんにゃく ○さといも ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○豚肉肩 ○厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ ○結びこんにゃく ○しらす干し小	○だいこん ○にんじん ○切干しだいこん ○金時人参 ○こまつな ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○洋からし粉 ○だし昆布 ○水 ○酢	739 29.2
21 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 大根のナムル	○学校給食用中華めん ○こま油 ○油 ○上白糖	○豚肉肩 ○中みそ ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○にんにく ○にんじん ○りょくとうもやし ○きくらげ ○はくさいキムチ ○にら ○だいこん ○こまつな ○白ねぎ	○チキンブイヨン ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢	686 29.3
22 (火)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ オレンジ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉スライス ○だいず ○調製豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し小	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○パレンシアオレンジ	○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○チキンブイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう白 ○水 ○ノンオイルドレッシング10g	745 29.2
24 (木)	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 五目煮 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○こんにゃく ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら ○若鶏肉むねきざみ ○だいず ○角切り昆布 ○塩蔵わかめ	○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○食塩 ○水 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	756 32.7
25 (金)	玄米入りごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそいため煮 白菜のあえ物 みかん	○アルファ化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○こま油	○牛乳 ○豚肉肩 ○厚揚げ ○赤みそ ○しらす干し小	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○ねぎ ○はくさい ○こまつな ○うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○酢	731 29.3
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ 小松菜とじゃこの炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○こま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○油揚げ ○しらす干し小 ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○酢 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	815 32.1
29 (火)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 小いわし梅の香揚げ 昆布入りはりはり漬け	○精白米 ○マロニー ○油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももきざみ ○短冊いか(0.5×4) ○えび冷凍 ○焼き豆腐 ○小いわし梅の香揚げ ○刻み昆布	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○花切りだいこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酢	790 36.6
30 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 レンズ豆入り野菜スープ ぶどうゼリー	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉ミンチ ○鶏レバー ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆水煮 ○寒天 ○ゼラチン	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン冷凍 ○はくさい ○パセリ ○グレープジュース	○カレールウ ○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 ○プリンカップ 90cc*	736 29.9

※ 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): 1日・10日・11日・15日・17日・25日・28日