



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	
10 (火)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 味付け乾燥黒豆(個袋)	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○白玉餅 ○やわらか丹波黒	○牛乳 ○さわら ○油揚げ ○若鶏肉ももさきざみ ○かまぼこ	○だいこん ○金時人参 ○ゆず ○にんじん ○ごぼう ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん ○水 ○食塩 ○酢 ○酒 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	774 35.3
11 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ マーマレード	○コッペパン ○オリーブ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○しめじ ○こまつな ○りょくとうもやし ○マーマレード小袋	○食塩 ○こしょう白 ○ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○酢	667 29.8
12 (木)	ごはん 牛乳 厚あげとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 水菜のあえ物 ネーブル	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ ○ひじき	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ねぎ ○みずな ○だいこん ○ネーブル	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酢 ○食塩	726 30.3
13 (金)	げためし 牛乳 ちくわの二色揚げ 荳わかめと大豆の酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○上白糖 ○小麦粉 ○油	○げたミンチ ○若鶏肉むねミンチ ○油揚げ ○牛乳 ○ちくわ ○青のり粉 ○塩蔵きわかめ ○だいず ○しらす干し 小	○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○ねぎ ○キャベツ	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水 ○カレー粉 ○酢	794 35.2
16 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい	○にんじん ○りょくとうもやし ○味付けしなちく(レトルト) ○はくさいキムチ ○にら ○にんにく ○だいこん ○ほうれんそう ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○チキンブイヨン ○水 ○酢	762 35.7
17 (火)	ごはん 牛乳 石狩鍋 小松菜としめじのおひたし みかん	○精白米 ○じゃがいも ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○さけ角切り ○焼き豆腐 ○中みそ ○調製豆乳 ○しらす干し 小	○だいこん ○にんじん ○はくさい ○ねぎ ○こまつな ○しめじ ○りょくとうもやし ○うんしゅうみかん	○酒 ○みりん ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○しょうゆ	662 29.3
18 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏とじゃがいものグラタン キャベツのソテー 野菜と豆のスープ	○胚芽パン ○じゃがいも ○サラダ油 ○バター ○小麦粉	○牛乳 ○若鶏肉むねさきざみ ○調理用牛乳 ○ミックスチーズ ○ベーコン ○冷凍手む豆	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○パセリ ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン冷凍 ○はくさい	○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	825 35.3
19 (木)	ごはん 牛乳 いり豆腐 いわしのみりん干し にしきあえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しほり豆腐 ○冷凍液卵 ○いわしのみりん干し	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ ○たけのこゆで ○ねぎ ○こまつな ○ホールコーン冷凍 ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○酒	830 44.8
20 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ 白菜のおかかあえ のっぺい汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○さといも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○中みそ ○糸がつお ○若鶏肉むねさきざみ ○油揚げ	○ゆず ○はくさい ○ほうれんそう ○にんじん ○ごぼう ○ねぎ	○酒 ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	765 33.3
23 (月)	カレーライス 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 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース冷凍 ○チャツネ ○キャベツ ○こまつな	○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう白 ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○ターメリック ○ローリエ ○ガラムマサラ ○水 ○しょうゆ ○酢	776 27.8
24 (火)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 小松菜のからしあえ いよかん	○精白米 ○さといも ○こんにゃく ○三温糖 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉肩 ○厚揚げ ○うずら卵水煮 ○赤みそ	○にんじん ○だいこん ○しょうが ○こまつな ○りょくとうもやし ○いよかん	○しょうゆ ○みりん ○だし昆布 ○水 ○洋からし粉 ○酢	699 27.4
25 (水)	カツバーガー 牛乳 白菜とレンズ豆のスープ 小魚のカレーからめ(個袋)	○コッペパン ○小麦粉 ○パン粉 ○油	○豚肉ロースカツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆水煮 ○カレーパリッシュ	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう白 ○水 ○ケチャップソース小袋 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	809 37.2
26 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮つけ すいとん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○白玉粉 ○小麦粉	○牛乳 ○さけ ○さつま揚げ ○若鶏肉むねさきざみ ○油揚げ	○切干しだいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ごぼう ○だいこん ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○みりん ○しょうゆ ○水 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	723 35.1
27 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁 ポンカン	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○さといも	○たこ乱切 ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○豚肉肩 ○赤みそ ○中みそ	○むきえだまめ冷凍 ○れんこん ○にんじん ○花切りだいこん ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ ○ぼんかん	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○酢 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	695 29.3
30 (月)	わかめうどん 牛乳 わかさぎのから揚げ 白菜の甘酢あえ	○学校給食用うどん ○油 ○上白糖	○若鶏肉ももさきざみ ○油揚げ ○かまぼこ ○塩蔵わかめ ○牛乳 ○わかさぎの空揚げ ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○乾しいたけ ○ねぎ ○はくさい ○こまつな ○しょうが	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酢	712 33.4
31 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さばの梅だれかけ れんこんのあえ物 大根と白ねぎのみそ汁	○アルファ一化玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○糸がつお ○豆腐 ○油揚げ ○塩蔵わかめ ○中みそ ○白みそ	○ねり梅 ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	761 34.7



※ 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): 10日・12日・17日・20日・27日・31日