

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 (水)	パン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草のソテー ビーンズスープ	○コッパパン ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○調理用ヨーグルト ○ベーコン ○ミックスビーンズ	○たまねぎ ○キャベツ ○ほうれん草 ○にんじん ○ホールコーン冷凍 ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○しょうゆ ○カレー粉 ○こしょう白 ○ターメリック ○パプリカ ○チキンブイヨン ○水	706 34.9
2 (木)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 はるさめサラダ ネーブル	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○はるさめ	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉肩 ○ロースハム千切り	○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 ○りよくとうもやし ○ネーブル	○食塩 ○しょうゆ ○スープストック ○酒 ○酢 ○洋からし粉	715 29.1
3 (金)	いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 けんちん汁 節分豆	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにゃく ○さといも	○いわし開き ○牛乳 ○刻み昆布 ○しらす干し小 ○若鶏肉むねぎざみ ○しほり豆腐 ○油揚げ ○節分豆 10g	○しょうが ○こまつな ○りよくとうもやし ○にんじん ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢 ○食塩 ○煮干し(だし)	762 34
6 (月)	かき揚げうどん 牛乳 大豆とわかめの酢の物 ボンカン	○学校給食用うどん ○じゃがいも ○米粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○しらす干し小 ○ひじき ○ロースハム千切り ○かまぼこ ○塩蔵わかめ ○牛乳 ○冷凍だいず ○まくろ水煮	○たまねぎ ○ねぎ ○にんじん ○こまつな ○ぼんかん	○ベーキングパウダー ○しょうゆ ○食塩 ○みりん ○一味 ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水 ○酢	719 26.5
7 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の中華焼き もやしとニラの炒め物 わかめスープ	○精白米 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○りよくとうもやし ○にんじん ○にら ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこゆで	○食塩 ○こしょう白 ○みりん ○しょうゆ ○酒 ○トウパンジャン ○オイスターソース ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	674 29.1
8 (水)	胚芽パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ブルーン	○胚芽パン ○サラダ油 ○じゃがいも ○小麦粉 ○バター ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○生クリーム	○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 ○キャベツ ○ホールコーン冷凍 ○ブルーン個袋	○ローリエ ○赤ワイン ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ビューレー ○オウスターソース ○食塩 ○こしょう白 ○水 ○フレンチドレッシング1リットル	819 35.2
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツと塩昆布のあえ物 かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○塩昆布 ○豆腐 ○冷凍液卵	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん ○水 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	761 33.9
10 (金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ほうれん草のナムル 韓国のり	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りボール ○豚肉肩 ○厚揚げ ○中みそ ○韓式味付のり	○にんじん ○はくさい ○りよくとうもやし ○えのきたけ ○はくさいキムチ ○にら ○にんにく ○ほうれん草 ○白ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○酢 ○こしょう白	679 28.4
13 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き ごぼうと 茎わかめのきんぴら さつま汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さば ○塩蔵くきわかめ ○さつま揚げ ○若鶏肉むねぎざみ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○ごぼう ○にんじん ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○一味 ○煮干し(だし) ○水	799 36.2
14 (火)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん もやしのからしあえ 小魚のあまからめ(個袋)	○精白米 ○さといも ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○うすら卵水煮 ○結びこんにゃく ○赤みそ ○パリッジュ	○にんじん ○だいこん ○しょうが ○こまつな ○りよくとうもやし	○しょうゆ ○みりん ○だし昆布 ○水 ○洋からし粉 ○酢	676 28.8
15 (水)	パン 牛乳 ホキのカレー揚げ 寒天サラダ もち麦入り野菜スープ	○コッパパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○もち麦	○牛乳 ○ホキ角切り ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し小 ○ベーコン	○にんじん ○こまつな ○りよくとうもやし ○たまねぎ ○ホールコーン冷凍 ○キャベツ ○パセリ	○食塩 ○こしょう白 ○カレー粉 ○しょうゆ ○酢 ○チキンブイヨン ○水	651 32.4
16 (木)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 揚げぎょうざ 中華のあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○油 ○マロニー	○牛乳 ○豚肉肩 ○厚揚げ ○ひじき ○冷凍ぎょうざ ○ロースハム千切り	○にんにく ○しょうが ○だいこん ○にんじん ○しめじ ○冷凍さやいんげん ○チンゲンサイ	○しょうゆ ○オイスターソース ○一味 ○酒 ○水 ○酢	768 28.1
17 (金)	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも はくさいの甘酢あえ だいこんと春菊のみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○若鶏肉むねぎざみ ○ひじき ○油揚げ ○牛乳 ○ししゃも ○しらす干し小 ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○むきえだまめ冷凍 ○はくさい ○しょうが ○だいこん ○たまねぎ ○しゅんぎく	○みりん ○しょうゆ ○食塩 ○酢 ○煮干し(だし) ○水	678 34.4
20 (月)	ソフト麺の チキントマトソースかけ 牛乳 小松菜とコーンのサラダ いちごゼリー	○ソフトめん ○オリーブ油 ○上白糖 ○でん粉	○若鶏肉むねぎざみ ○牛乳	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルームレトルト ○ダイストマト ○パセリ ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン冷凍 ○いちごゼリー	○ケチャップ ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう白 ○オウスターソース ○ドレッシング (27品目不使用) 8g	698 31.7
21 (火)	ごはん 牛乳 しもつかれ 茎わかめの酢の物 いよかん	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さげ角切り ○大豆水煮 ○油揚げ ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し小	○だいこん ○にんじん ○乾しいたけ ○こまつな ○キャベツ ○いよかん	○酒かす ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酢 ○一味	659 32.3
22 (水)	パン 牛乳 豚肉のロペールソースかけ 粉ふきいも 白菜とレンズ豆のスープ 角チーズ	○コッパパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○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 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○にんじん ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○洋からし粉 ○スープストック ○赤ワイン ○チキンブイヨン ○水	855 37.1
24 (金)	1/4給食 ごはん 牛乳 A 若鶏の照り焼き B さけの照り焼き れんこんの梅肉あえ 豆腐のすまし汁 A 、 B 、 C はるみ	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○さけ ○糸がつつお ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○れんこん ○こまつな ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○デコボン ○はるみ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	675 30.6
27 (月)	中華大豆ごはん 牛乳 切干大根の中華炒め 華風スープ	○精白米 ○ごま油 ○サラダ油	○焼き豚 ○だいず ○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐	○乾しいたけ ○にんじん ○ホールコーン冷凍 ○ねぎ ○切干しいたけ ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○きくらげ ○チンゲンサイ	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう白 ○みりん ○チキンブイヨン ○水	666 29.9
28 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ わかさぎのから揚げ 小松菜のおかかあえ	○精白米 ○こんにゃく ○ごま油 ○油	○牛乳 ○若鶏肉ももぎざみ ○厚揚げ ○赤みそ ○わかさぎの空揚げ ○糸がつつお	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水 ○食塩	693 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): 2日・3日・7日・10日・13日・17日・21日・24日・27日・28日

