

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	
8 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ はっさく	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○焼きふ ○三温糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐 ○糸がつつお	○にんにく ○たまねぎ ○ごぼう ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○はっさく	○しょうゆ ○酒	750 30.7
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜の炒め煮 切干大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○油揚げ ○白みそ ○中みそ	○しょうが ○こまつな ○にんにく ○キャベツ ○切干しだいこん ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○酢 ○しょうゆ ○水 ○みりん ○煮干し(だし)	794 34.4
13 (水)	ハンバーガー 牛乳 豆乳コーンチャウダー(乳なし) 美生かん	○コッペパン ○上白糖 ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○たまねぎ ○にんにく ○しめじ ○パセリ ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン ○美生かん	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん ○赤ワイン ○チキンブイヨン ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○水	797 32.6
14 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 焼きししやも キャベツの甘酢あえ	○精白米 ○じゃがいも ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○塩蔵わかめ ○ししやも ○しらす干し 小	○たけのこ ○にんにく ○さやえんどう ○キャベツ ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○酢	742 33.8
15 (金)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 昆布の酢の物 湯葉入りすまし汁	○アルファ化赤飯 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○刻み昆布 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○こまつな ○りょくとうもやし ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	681 34.4
18 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	○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 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○グリーンピース 冷凍 ○チャツネ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○いちごゼリー	○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	809 28.8
19 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 寒天の酢の物 にらとじゃがいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し 小 ○だいたすダイス ○油揚げ ○豆腐 ○白みそ ○中みそ	○こまつな ○りょくとうもやし ○にんにく ○たまねぎ ○にら	○食塩 ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	798 38.1
20 (水)	ドッグサンド 牛乳 フライドポテト 野菜スープ	○コッペパン ○冷凍フライドポテトナチュラル ○油	○荒びきウインナー ○牛乳 ○ベーコン	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○レタス	○ケチャップ ○ウスターソース ○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	782 27
21 (木)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 たけのこの木の芽あえ えのきたけのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○大豆水煮 ○短冊いか(0.5×4) ○白みそ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○たけのこ ○ほうれんそうペースト冷凍 ○木の芽 ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	806 31.6
22 (金)	ごはん 牛乳 親子煮 きびなごの甘酢だれかけ にしきあえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵 ○きびなごの空揚げ	○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○しょうが ○レモン果汁 ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○食塩 ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○酢	838 35.8
25 (月)	ちゃんぽんめん 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入り中華のあえ物	○学校給食用中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○短冊いか冷凍 ○なると ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ ○ひじき	○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○乾しいたけ ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	○酒 ○しょうゆ ○中華スープストック ○チキンブイヨン ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○酢 ○洋からし 粉	830 37
26 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け ごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○豚肉もも ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○レモン果汁 ○ごぼう ○にんにく ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ	○しょうゆ ○酢 ○一味 ○みりん ○煮干し(だし) ○水	791 34.5
27 (水)	胚芽パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ピーマンサラダ 美生かん	○胚芽パン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ピーマン ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐 ○焼き豚	○しょうが ○にんにく ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○たまねぎ ○にんにく ○ねぎ ○キャベツ ○きくらげ ○美生かん	○酒 ○パプリカ ○しょうゆ ○チリパウダー ○ケチャップ ○酢	781 37.7
28 (木)	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ わらび入りみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○小いわし梅の香揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○たけのこ ゆで ○ふき 水煮 ○にんにく ○さやえんどう ○たまねぎ ○わらび水煮カット(国産) ○ねぎ	○すて塩 ○みりん ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	731 31.8

※ 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): 11日・14日・15日・19日・21日・26日