

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		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	
2 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし	○トウバンジャン ○テンメンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし 粉	579
						25.1
3 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 みぞれ汁	○精白米 ○ごま油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○ひじき ○豚肉もも	○にんじん ○洗いごぼう ○だいこん ○しめじ ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	546
						25.6
4 (水)	みそ煮込みうどん 牛乳 キャベツのゆず香あえ	○学校給食用うどん ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○白みそ ○中みそ ○牛乳 ○だいずダイス	○かぼちゃ ○だいこん ○にんじん ○はくさい ○しめじ ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○ほうれんそう ○りょくとうもやし ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○みりん ○水 ○米酢 ○食塩	502
						20.7
5 (木)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 角チーズ	○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g ○もち麦	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○しめじ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	527
						22.5
6 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら 切干大根のみそ汁	○精白米 ○つきこんにゃく ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○さつま揚げ ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○切干しだいこん ○たまねぎ	○しょうゆ ○みりん ○一味 ○煮干し(だし) ○水	521
						20.4
9 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さけの香味焼き 五目煮 沢煮わん	○アルファー化玄米 ○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○こんにゃく	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○だいず ○豚肉もも ○油揚げ	○白ねぎ ○しょうが ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水	547
						30.6
10 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢あえ たくあんとキャベツのあえ物 かぶのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○かぶ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	607
						22.5
11 (水)	ごはん 牛乳 だまこ鍋 茎わかめの酢の物	○精白米 ○つきこんにゃく ○だまこ餅 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○塩蔵きわかめ	○にんじん ○はくさい ○洗いごぼう ○まいたけ 生 ○セリ ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	548
						19.5
12 (木)	パン 牛乳 ローストチキン キャベツとコーンのサラダ 白菜スープ	○コッペパン ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○しょうが ○にんにく ○キャベツ ○りょくとうもやし ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○しめじ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○こしょう 白 ○しそドレッシング 1リットル ○食塩 ○チキンブイヨン ○水	549
						26.5
13 (金)	ごはん 牛乳 豆あじの酢漬け 野菜と塩昆布のあえ物 豆腐のみそ汁	○精白米 ○油	○牛乳 ○豆あじ(粉付) ○塩昆布 ○豆腐 ○油揚げ ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○みずな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	544
						25.4
16 (月)	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○若鶏肉 むね きざみ ○鶏レバー ○牛乳	○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 ○ブロッコリー ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	578
						22.3
17 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ ほうれん草のおひたし 大根と春菊のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○はくさい ○ほうれんそう ○にんじん ○だいこん ○たまねぎ ○しゅんぎく	○酒 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	592
						25.7
18 (水)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃの含め煮 えのきたけのすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○細切り昆布 ○豆腐 ○カットわかめ	○ゆず ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	531
						24.8
19 (木)	パン 牛乳 ボルシチ れんこんと豆のサラダ	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ミックスビーンズ	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○かぶ ○キャベツ ○しめじ ○ダイストマト ○れんこん ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水 ○米酢	509
						22.6
20 (金)	キムチチャーハン 牛乳 切干大根のナムル トック	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○韓国餅(スライス)	○豚肉もも ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○にんじん ○はくさい キムチ ○切干しだいこん ○こまつな ○白ねぎ ○にんにく ○たけのこ ゆで ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○米酢 ○チキンスープ ○スープストック ○水	533
						22.7
23 (月)	ごはん 牛乳 すきやき 白菜のあえ物 味付けのり	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐 ○しらす干し 小 ○味付けのり	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ ○はくさい ○こまつな ○しょうが	○酒 ○しょうゆ ○米酢	562
						22.1

※ 献立は材料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・6日・9日・10日・11日・13日・17日・18日・20日・23日