

日 付	献 立 名	食 品 の 主 な は た ら き			そ の 他	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		
3 (月)	【季節の料理】 いちごぜん 焼きししやも キヤベツのあえ物 けんちん汁	○精白米 ○さつまいも ○こま油 ○つきごんにやく	○牛乳 ○ししやも ○煮鶏肉 むね きざみ ○しらゆ豆腐 ○油揚げ	○豆めしの素 ○キヤベツ ○干切 たぐあん煮 ○にんじん ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○水 ○しょうゆ ○みりん * ○食塩 ○煮干し(だし)	674
4 (火)	【地域産物を使用した料理】 五目ラーメン 牛乳 揚げきょうざ きくらげのあえ物	○学校給食用中華めん ○サラダ 油 ○こま油 ○油 ○上白糖	○豚肉もも ○焼き豚 ○牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○はくさ い ○豚付けしなま(レトルト) ○ ねぎ ○にんにく ○きゅうり ○生 きくらげ ○キヤベツ	○しょうゆ ○食塩 ○ごぼう 白 ○チキンアイヨシ ○スーパースト ック ○水 ○冷凍きょうざ ○酢 ○洋からし 粉	769 33.3
5 (水)	牛乳 くきわかめの酢の物 みかん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○糸ごんにやく ○こま油	○牛肉ももスライス ○牛乳 ○塩麴 きわかめ	○たまねぎ ○ごぼう ○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○キヤベツ ○うんしゅうみかん	○食塩 ○ごしょう 白 ○ローリエ ○スーパーストック ○チキンアイ ヨシ ○水 ○酢	640 23
6 (木)	黒糖パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ さつまいものサラダ	○黒糖パン ○オリーブ油 ○じゃ がいも ○さつまいも ○むらさきい も ○ノンエッカラーヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小	○にんじん ○たまねぎ ○キヤベ ツ ○しめじ ○むきえだまめ 冷凍 ○うんしゅうみかん	○食塩 ○ごしょう 白 ○ローリエ ○スーパーストック ○チキンアイ ヨシ ○水 ○酢	799 31
7 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さばのとり辛焼き れんごんの豚肉あえ 大根のみそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○糸がつお ○油揚 げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○れんごん ○こまつな ○ねり焼 ○だいこん ○にんじん ○えのき たけ ○ねぎ	○トウモロコシ ○しょうゆ ○ みりん* ○酒 ○煮干し(だし) ○水	712 32.5
11 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ	○精白米 ○ごんにやく ○こま油 ○上白糖	○牛乳 ○煮鶏肉もも きざみ ○冷 凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○しらすず し 小 ○刻み 厚布	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○にんにく ○白ねぎ ○しょうが ○花切だいこん ○こまつな	○しょうゆ ○みりん* ○削りぶ し(だし) ○水 ○酢	638 23.6
12 (水)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ ごぼうときわかめのきんぴら えのきたけのみそ汁	○アルファ一化玄米 ○精白米 ○ でん粉 ○油 ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○塩麴 くきわかめ ○さつま揚げ ○豆腐 ○豆腐 白みそ ○中みそ	○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○みりん* ○ 水 ○一味 ○煮干し(だし)	800 30.5
13 (木)	【産地/産物/ブランド/対応レシピ】 牛乳 さけとじやがいもの ゴーゴークリーム煮 野菜と豆のサラダ スーパーストックジャム	○コッペンパン ○じゃがいも ○サ ラダ油 ○ライオンジュレ ○メー ラルト	○牛乳 ○さけ 魚切り ○ペーコ ン ○白いんげん豆ペースト ○ロー ス干切り ○ミニナスペースト	○たまねぎ ○にんじん ○うり こ ○コンニャク ○アスパラガス 冷 凍 ○キヤベツ ○チンゲンサイ	○酒 ○スーパーストック ○チキン アイヨシ ○食塩 ○ごしょう 白 ○水 ○コリンチドレッシング 8g	742 33.1
14 (金)	岡山すし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○塩麴いゆ (1×3) ○あなご 焼き ○牛乳 ○豆腐 ○冷 凍かつお 湯葉	○れんごん ○にんじん ○ごぼう ○おしいたけ ○さやえんどう 冷 凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ ねぎ ○うんしゅうみかん	○食塩 ○米酢 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○削りぶし(だし) ○ だし 厚布 ○水	657 28.4
17 (月)	【季節の料理】 きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も ○上白糖 ○こま油	○牛肉スライス ○豚レバーチリ ○牛乳 ○油麴ミックス ○だいす ダ イス ○ヨーグルト	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○アスパラガス レトル ト ○エリンギ ○しめじ ○クリ ンピース 冷凍 ○キヤベツ ○こま つな	○カレー粉 ○ごしょう 白 ○カ レーンラ ○チキンアイヨシ ○ガラ マササ ○水 ○しょうゆ ○酢	732 29.4
18 (火)	肉うどん 牛乳 大豆とわかめの酢の物 小魚のあまからめ(佃煮)	○学校給食用うどん ○上白糖 ○ こま油	○牛肉もも細切り ○かまぼこ ○牛 乳 ○冷凍だいす ○塩麴わかめ ○ パプリカジュ	○にんじん ○たまねぎ ○乾しい たけ ○ねぎ ○こまつな	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 食塩 ○削りぶし(だし) ○だし 厚 布 ○一味 ○水 ○酢	670 34.1
19 (水)	ごはん 牛乳 若鶏のオインスターソース焼き 卵スープ	○はるさめ ○上白糖 ○こま油 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○じ き ○豆腐 ○卵	○ねぎ ○しょうが ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○えのき たけ ○にら	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ オイスターソース ○トウモロコ シ ○酢 ○チキンアイヨシ ○食 塩 ○ごしょう 白 ○水	369 24.6
20 (木)	豚骨パン 牛乳 ポークピュレ ごまふたごコンソンのサラダ ピーナゼリー	○豚骨パン ○サラダ油 ○じゃがい も ○上白糖 ○ピーナゼリー	○牛乳 ○ペーコ ○豚肉もも ○ だいす ○塩麴わかめ	○にんじん ○たまねぎ ○キヤベ ツ ○アスパラガス レトルト ○ ごまつな ○だいこん ○ホール コーン 冷凍	○食塩 ○ごしょう 白 ○ローリエ ○スーパーストック ○ピュレー ○チキンアイヨシ ○アスターソース ○赤ワイルド ○水 ○トレッツェン (27品目不使用) 8g	766 31.9
21 (金)	ごはん 牛乳 いめの煮つけ 焼天の酢の物 さつまいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○サラダ用米 寒天 ○しらすずし 小 ○油揚げ ○ 中みそ ○赤みそ	○キヤベツ ○うりまきもやし ○ にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ 酢 ○煮干し(だし) ○水	662 29.5
24 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さわらのちみじ揚げ いそ煮 豆腐のすまし汁	○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○ 油 ○つきごんにやく ○三温糖	○牛乳 ○さわら ○卵 ○だいす ○ひじき ○豆腐 ○塩麴わかめ	○にんじん ○冷凍きょうざ いんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○ごしょう 白 ○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○削りぶし(だ し) ○だし 厚布 ○水	728 30.2
25 (火)	【郷土料理(山形県)】 ごはん 牛乳 いも煮 小松菜のあえ物 納豆	○精白米 ○さといも ○ごんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○ごぼう ○しめじ ○ 白ねぎ ○こまつな ○キヤベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 水	678 29.2
26 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル 韓国風のリ	○精白米 ○上白糖 ○こま油 ○じゃがいも ○アセロラゼリー	○牛乳 ○合鴨入りポール ○豚肉も も ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○ 韓式豚付けのり	○にんじん ○はくさい ○白ねぎ ○はくさい キムチ ○にら ○えの きたけ ○にんにく ○ほうれんそう ○うりまきもやし ○生きくらげ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょう ゆ ○酢 ○ごしょう 白	705 28.4
27 (木)	(A)アジダマハガー 牛乳 白いんげん豆のポタージュ アセロラゼリー	○コッペンパン ○油 ○サラダ油 ○じゃがいも ○アセロラゼリー	○牛乳 ○ペーコ ○白いんげん豆 ペースト ○調理用牛乳	○キヤベツ ○たまねぎ ○パセリ ○ブロッコリー 冷凍 ○チキン アイヨシ ○アスターソース ○ チキンアイヨシ 小袋 ○チキン アイヨシ ○アスターソース ○ 食塩 ○ごしょう 白 ○水	○しょうゆ ○酒 ○トウモロコシ ○チキンアイヨシ ○アスターソース ○酢 ○水	796 30.1
28 (金)	【季節の料理・世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 きのこ入りラーメン 豆腐 芽三絲 みかん	○精白米 ○こま油 ○上白糖 ○ でん粉 ○アロニー	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚 肉ももミンチ ○赤みそ ○ロースハ ム干切り	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ きくらげ ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○キヤベツ ○うんしゅう みかん	○しょうゆ ○酒 ○トウモロコシ ○チキンアイヨシ ○アスターソース ○酢 ○水	740 29.5
31 (月)	ごはん 牛乳 いりどり キヤベツのおかわあえ ゆかりふりかけ	○精白米 ○サラダ油 ○ごんにやく ○じゃがいも ○三温糖	○牛乳 ○煮鶏肉 むね きざみ ○ ちくわ ○米がつお	○にんじん ○ごぼう ○乾しいた け ○しょうが ○冷凍きょうざ い ん ○キヤベツ ○チンゲンサイ ○ゆかりふりかけ	○酒 ○しょうゆ ○みりん*	614 24.6

※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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)：3日、5日、7日、11日、12日、21日、25日、26日、28日、31日