

日付	献立名	エネルギーの量になる	体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	その他	エネルギー(kcal)
1 (火)	まめめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ オレング	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○さつまいも ○ごま油	○牛肉スライス ○だし ○小豆 ○豆腐 ○わかめ ○わかめ ○わかめ	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ	○ハヤシ ○オリーブオイル ○オリーブオイル ○オリーブオイル ○オリーブオイル ○オリーブオイル ○オリーブオイル ○オリーブオイル	746
2 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめサラダ	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○豚肉もも角切り ○ハム ○ハム ○ハム	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ	724
4 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいの甘酢あえ さつまい	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さば ○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも	○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも	○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも	685
7 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 小松菜とれんこんのおかあえ ひじきのり佃煮	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○小松菜 ○れんこん ○ひじき ○ひじき	○小松菜 ○れんこん ○ひじき ○ひじき	○小松菜 ○れんこん ○ひじき ○ひじき	29.2
8 (火)	きつねうどん 牛乳 さつまいも さつまいも	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○うどん ○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも	○うどん ○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも	○うどん ○さつまいも ○さつまいも ○さつまいも	645
9 (水)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	29.6
10 (木)	牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	775
11 (金)	【早稲町の給食紹介】 ごはん 牛乳 はくさいの甘酢あえ みかん	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○はくさい ○みかん ○みかん ○みかん	○はくさい ○みかん ○みかん ○みかん	○はくさい ○みかん ○みかん ○みかん	30.1
14 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 なめこ汁 なめこ汁 市内産味つけのり	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○豚肉 ○なめこ ○なめこ ○なめこ	○豚肉 ○なめこ ○なめこ ○なめこ	○豚肉 ○なめこ ○なめこ ○なめこ	650
15 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○肉じゃが ○干草 ○干草 ○干草	○肉じゃが ○干草 ○干草 ○干草	○肉じゃが ○干草 ○干草 ○干草	31.9
16 (水)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	756
17 (木)	牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	34.9
18 (金)	【早稲町の給食紹介】 ごはん 牛乳 はくさいの甘酢あえ みかん	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○はくさい ○みかん ○みかん ○みかん	○はくさい ○みかん ○みかん ○みかん	○はくさい ○みかん ○みかん ○みかん	749
21 (月)	ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	29.7
22 (火)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	754
24 (木)	牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	31.2
25 (金)	ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	640
28 (月)	ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	23.5
29 (火)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけのきのことあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	○さけ ○小松菜 ○根菜 ○根菜	636
30 (水)	牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	○精白米 ○ごま油 ○ごま油 ○ごま油	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	○鶏肉 ○ブロッコリー ○コンソメ ○コンソメ	25.4

※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、4日、9日、15日、16日、25日、28日、30日