

予定献立表

中

在学学校給食共同調理場

日付	献立名	エネルギーのもどになる	体をつくるもどになる	食品の主なはたらき	体の調子を整えるもどになる	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	○牛肉スライス 小 ○牛乳 ○ひじき ○しらすずし	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○パレンシアオレ ンジ	○ハヤシルウ ○チキヤップ ○ウ スターソース ○チキヤップイヨ ン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○しょう油 ○水 ○ノンオイル ドレッシング 10g	746	
2 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめサラダ	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○は るさめ ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ローズ ハム干切り	○しょうが ○にんじん ○さくらげ ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○ 青ピーマン ○こまつな ○ホール コーン 冷凍	○酒 ○しょうゆ ○スーパーストック ○ケチヤップ ○酢	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 ○上白糖 ○さつまいも ○つきごんにやく	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 もね き ざみ ○中みそ ○赤みそ	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○ごぼう ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○酢 ○煮干 し(だし) ○水	685	
7 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 小松菜とれんこんのおかかあえ ひじきのり佃煮	○精白米 ○マロニー ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短 冊いか 冷凍 ○えび 冷凍 ○焼き 豆腐 ○糸がつか ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○こまつな ○れ んこん	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だ し) ○だし昆布 ○水 ○酢	645	
8 (火)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	○学校給食用うどん さつまいも ○でん粉 ○油	○さし揚げ ○若鶏肉 もね きざみ ○かまぼこ ○塩蔵わかめ ○牛乳 ○大豆水煮	○にんじん ○たまねぎ ○乾しい たけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○削りぶ し(だし) ○だし昆布 ○食塩 ○ 一味 ○水 ○カレー粉	775	
9 (水)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○でん粉 ○上白糖 ○さといも	○牛乳 ○さけ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しめじ ○にんじん ○キャベツ ○こ なご ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○ 水 ○煮干し(だし)	30.1	
10 (木)	パン 鶏肉のトマトジンジャーソースかけ フロッキーのサラダ コンソメスープ	○コッペパン ○オリーブ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ ペーコン ○冷凍手豆	○たまねぎ ○しょうが ○オリーブ マト ○キャベツ ○にんじん ○ブ ロccoli ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチヤツ ップ ○白ワイン ○スーパーストック ○フレンチドレッシング Bg ○チキ ンパイオン ○しょうゆ ○水	756	
11 (金)	【季節の給食紹介】 牛乳 ふわふわわ はりはりあえ みかん	○精白米 ○サラダ油 ○焼きふ ○三温糖 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○しほり豆腐 ○卵 ○ もものり 佃煮 ○牛乳 ○しらすずし 小 ○鶏み屋布	○にんじん ○ねぎ ○花切りだい こん ○こまつな ○しょうが ○う んしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○酢	749	
14 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 茎わかめのあえ物 なめこ汁 市内産味つけのり	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○塩蔵く まわかめ ○豆腐 ○中みそ ○赤み そ ○市内産味つけのり	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○酢	29.7	
15 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ	○精白米 ○じゃがいも ○糸ご んにやく ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さ やいげん ○キャベツ ○こまつ な ○りょうとうもろこし	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 水	640	
16 (水)	【季節の料理】 餃子 餃子 はくさいの煮びたし 豆腐のすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○むき栗 (ご飯用) ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○ 牛乳 ○さつまいも ○豆腐 ○下津 井産乾燥わかめ	○金時人参 ○れんじん ○乾しい たけ ○むぎだまめ 冷凍 ○はく さい ○こまつな ○にんじん ○た まねぎ ○えびのきかけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○ 食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆 布 ○水	636	
17 (木)	【季節の料理】 餃子 牛乳 教員草のジュニー 野菜のマリネ 黒豆小袋	○豚芽パン ○サラダ油 ○さつま いも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ ペーコン ○調理用牛乳 ○生クリ ム ○ローズブラック小袋	○たまねぎ ○にんじん ○かぶ ○れんじん ○グリーンピース 冷凍 ○ キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○レモン 果汁	○ホワイトルウ ○クリームボタ ージュ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○酢	25.4	
18 (金)	【地産産物を使用した料理・食材】 ごはん 牛乳 おでん 切干大根のあえ物 みかん	○精白米 ○こんにやく ○さといも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも 厚揚げ ○う ずら節水煮 ○ちくわ ○しらすずし 小	○だいこん ○にんじん ○切干し ○さんしょうみかん	○しょうゆ ○酒 ○だし昆布 ○ 水 ○酢	707	
21 (月)	【朝食の日(にちあんで)】 ごはん 牛乳 さけの煮田揚げ 五目煮 白玉のすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラ ダ油 ○こんにやく ○上白糖 ○ 白玉ふ	○牛乳 ○さから ○若鶏肉 もね ざみ ○だし昆布 ○厚揚げわかめ	○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○冷凍さやいげん ○たまねぎ ○えびのきかけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だ し) ○水	742	
22 (火)	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	○学校給食用中華めん ○油 ○ 上白糖 ○ごま油	○豚肉もも 中みそ ○牛乳	○にんじん ○たまねぎ ○味付け しなちく(しらた) ○はくさい キム チ ○にら ○にんにく ○だいこん ○ほうれんそう ○白ねぎ	○チキヤップイオン ○酒 ○しょう ゆ ○みりん* ○水 ○冷凍しゆ うまい ○酢	31	
24 (木)	ドライカレーサンド 牛乳 レンジ入り野菜スープ ヨーグルト	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃ がいも	○牛肉ミンチ ○ひよこ豆畑焼き ○ 牛乳 ○ペーコン ○レンジ豆 水煮 ○ヨーグルト	○にんじん ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○ねぎ ○はくさい ○ こまつな ○らうんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャ ン ○酢	32.6	
25 (金)	玄米入りごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め はくさいのあえ物 みかん	○アルファ一化玄米 ○精白米 ○ サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ ごま油	○牛乳 ○豚肉もも 厚揚げ ○赤 みそ ○しらすずし小	○にんじん ○たまねぎ ○乾しい たけ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○こまつな ○らうんしゅうみかん	○カレールウ ○ウスターソー ス ○食塩 ○こしょう 白 ○しょう ゆ ○チキヤップイオン ○水	736	
28 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のどり辛揚げ もやしの中華あえ わかめスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ ペーコン ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○チンゲンサイ ○りょうとうもろ こし ○にんじん ○きくらげ ○たけの こ ゆで ○たまねぎ ○ねぎ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○ みりん* ○酒 ○水 ○酢 ○洋 からし 粉 ○チキヤップイオン ○ 食塩 ○こしょう 白 ○スーパ ーストック	764	
29 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 小松菜の酢の物 ゆかりふりかけ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しほり豆腐 ○卵 ○塩蔵わかめ	○にんじん ○たまねぎ ○乾しい たけ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○ゆかり ふりかけ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○酢	27.4	
30 (水)	ごはん 牛乳 菜餚煮 キャベツのあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃ く ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○だ いし ○角切り昆布 ○ちくわ ○しら すずし小	○にんじん ○ごぼう ○れんこん ○冷凍さやいげん ○キャベツ ○こまつな	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○酢	689	
						27.7	
						676	
						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