

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	体の働きを整えるもとになる	
1 (月)	豚丼 牛乳 小松菜のあえ物 甘藷かん	○精白米 ○オリーブ油 ○上白糖 ○米(玄米)	○豚肉もも ○牛乳	○生姜 ○ごぼう ○にんにく ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○甘藷かん	665 24
2 (火)	【季節の料理(1/1/1/夜)】 ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○こん にゃく ○オリーブ油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○だいご ○豆腐 油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○ごぼう ○さやいん げん生 ○たまねぎ ○ねぎ けん生 ○たまねぎ ○ねぎ	771 36.7
8 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ こまつなとキャベツのあえ物 豆腐のすまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○白みそ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○木の芽 ○こまつな ○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○えのき だけ ○ねぎ	641 29.3
9 (火)	肉ごぼううどん 牛乳 ひしき入り酢の物 かしわもち	○学校給食用うどん ○上白糖 ○ かしわもち	○牛肉スライス ○牛乳 ○しらす干し 小 ○UJしぎ	○ごぼう ○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ	693 29.1
10 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚 肉ももミンチ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○キャベツ ○ち んぽん ○さいりき ○きくらげ	677 28.4
11 (木)	【古風運藏立(イナリ)】 バブ 豚肉のオニオンガーリックソースかけ 粉ふきいも スコッチフロス	○マツタケ ○オリーブ油 ○じゃが いも ○もち麦	○牛乳 ○豚肉(肉) スカツ用 ○ペー コン	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○しょうが ○キャベツ ○パセリ	745 33.9
12 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツとたまねぎのあえ物 豚汁	○精白米 ○つきごみ(玄米)や く	○牛乳 ○しょうが ○豚肉もも ○油 揚げ ○赤みそ ○中みそ	○ワサビ ○キャベツ ○千切たく あん煮 ○だいこん ○にんにく ○ ごぼう ○ねぎ	606 28.5
15 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ 黒糖とーんズ	○精白米 ○こんにゃく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍 ニラ揚げ ○赤みそ ○刻み昆布 ○黒糖とーんズ	○だいこん ○はくさい ○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○たまねぎ ○こまつな ○花切りのだいこん ○こまつな	667 24.9
16 (火)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白 糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍 だいご ○しらす干し 小 ○豆腐 ○ 塩蔵わかめ	○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ	755 29.5
17 (水)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し いそ煮 厚揚げのみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○つきごん にゃく ○三温糖	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○若 鶏肉 もね きざみ ○UJしぎ ○だい ご ○厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○ごぼう ○さやいん げん生 ○たまねぎ ○だいご ○えのきだけ ○ねぎ	730 38.2
18 (木)	【古風運藏立(イナリ)】 ミニサンド アインホフ ブルーン	○マツタケ ○オリーブ油 ○じゃが いも	○牛肉ミンチ ○豚(レバー)ミンチ ○天 豆ひき肉 ○ونس豆 水煮 ○牛乳 ○チキンソテー(肉) スライス	○にんにく ○たまねぎ ○青ピー マン ○セロリ ○キャベツ ○パ セリ ○パセリ ○昆布	727 31.9
19 (金)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大豆のあえ物 にらたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白 糖	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○卵	○しょうが ○切干しいんげん ○に んにく ○こまつな ○たまねぎ ○ えのきだけ ○にら	776 32.5
22 (月)	キズンカレ 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト	○精白米 ○オリーブ油 ○じゃがい も ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○豚(レバー)ミ ンチ ○ونس豆 水煮 ○牛乳 ○カッ トわかめ ○ヨーグルト	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○オリーブオイル 冷凍 ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○ポテト	755 28.6
23 (火)	ペーコンときのこのスリッシュ 牛乳 フレッシュサラダ ネーグル	○ソルトめん ○オリーブ油 ○でん 粉	○ペーコン ○もみのり 佃煮 ○牛乳	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ	712 28.3
24 (水)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが きわかめの酢の物	○アールフー(玄米) ○精白米 ○ サラダ油 ○じゃがいも ○米(玄米) にゃく ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉スライス ○塩蔵(さわ かめ) ○しらす干し 小	○ピーマン ○たまねぎ ○さやい んげん生 ○こまつな ○キャベツ	660 24.5
25 (木)	【季節の料理(古風運藏立(イナリ)】 豚肉もも 地場産物を使用した料理】 ミニストローネ	○胚芽パン ○上白糖 ○オリーブ 油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ペー コン ○冷凍(手)大豆	○ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○キャ ベツ ○にんにく ○オリーブオイル ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○だい ご ○キャベツ ○パセリ	771 36
26 (金)	ごはん 牛乳 ホーコンロー 中華スーパ 白濁羹	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ ペーコン ○豆腐	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○青ピーマン ○白ね ぎ ○きくらげ ○チンゲンサイ ○ ゆず(みか)	670 26.9
29 (月)	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 豚肉 チンゲンサイの中巻あえ	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○オリーブ油 ○上白糖 ○ご ま油	○牛乳 ○豚肉もも 角切り	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○さや いんげん生 ○キャベツ ○たまね ぎ ○ねぎ	693 25.9
30 (火)	【親子料理(沖縄県)】 ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	○精白米 ○オリーブ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○豚肉もも ○細切り昆布 ○UJしぎ ○牛乳 ○さば 水煮 ○もずく塩梅 き ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○ 白みそ	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ ○たまねぎ	630 27.7
31 (水)	牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草あえ えのみそ汁のみそ汁 養生かん	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉(肉) スカツ用 ○油揚 げ ○豆腐 ○白みそ ○中みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんにく ○たまねぎ ○えのき だけ ○ねぎ ○養生かん	741 31.4

※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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 1日、2日、8日、10日、12日、15日、16日、17日、  
 24日、26日、29日、30日、31日