

予定献立表

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(1人1日)
		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	
1 (金)	ごはん 肉じゃが 干草あえ いそわかめふりかけ	○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 ○トッピング いそわかめ	○たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル な ○ホーローコーン 冷凍	○エネルギー* たんぱく質	657 23.8
4 (月)	ごはん 豚キムチ豆腐 海藻のあえ物	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中み そ ○海藻ミックス ○しらすずし小	○キウイ ○バナナ ○リンゴ ○みかん ○いちご ○ブルーベリー ○りんご	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	662 30.1
5 (火)	ぶつかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 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 ○米粉 ○ 油 ○上白糖	○もみのり 佃煮 ○牛乳 ○ちくわ ○青のり粉 ○冷凍たいす ○塩蔵 わかめ ○まぐろ 水煮 ○りゅう じゆ	○たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	778 32.3
6 (水)	ピピンパ わかめスープ 海藻みかん	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○牛乳 ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	688 26.8
7 (木)	ソーイングレップ 牛乳 香野菜の香野菜 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	○ソーイングレップ ○上白糖	○牛乳 ○香鶏肉もも カツ用 ○ ベーコン	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	712 34.2
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のしそ酢群あえ 切干大根のからしあえ 夏けんちん	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上 白糖 ○ごま油 ○つきこんにゃく ○ ごま油 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも肉切り ○大豆 水煮 ○しそ酢群あえ ○油揚げ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	788 31.4
11 (月)	【惣産産物を使用した料理(なす)】 ごはん 牛乳 ソーイングレップ 中華あえ	○精白米 ○油 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○豆腐 ○赤みそ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	702 27.4
12 (火)	【郷土料理(岡山県)】 ごはん 牛乳 すまがりの酢漬け チンゲンサイのおかかあえ 豆腐のすまし汁	○精白米 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○すまがりの粉付き ○茶が つお ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	638 24.1
13 (水)	キーンカレー 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油	○豚肉ももミンチ ○香鶏肉 ちね ミンチ ○豚レバーチップ ○牛乳 ○サラダ用寒天 ○ヨーグルト	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	759 29.6
14 (木)	【季節の果物(北海道産物)】 バニラ 牛乳 あじのトマトソースかけ 粉ふきいも とうがらしスープ ブルーベリージャム	○コッペンペイ ○オリーブ油 ○ じゃがいも	○牛乳 ○あじ 切身 ○ベーコン ○ペーコン ○豚肉ローズカツ用 ○ ベーコン	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	658 33.1
15 (金)	【季節の果物(北海道産物)】 ごはん 牛乳 肉野菜炒め キムチスープ ピチーナ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ローズカツ用 ○ ベーコン	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	706 25.9
19 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ツナサラダ ネーグル	○ソルトめん ○オリーブ油 ○で ん粉	○ベーコン ○もみのり 佃煮 ○牛 乳 ○まぐろ 水煮	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	701 29.2
20 (水)	玄米入りごはん 牛乳 いかの生巻揚げ いと煮 さつまいものみそ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○ でん粉 ○油 ○上白糖 ○ご ま油 ○つきこんにゃく ○三温糖 ○さつまいも	○牛乳 ○いか切身 ○いじき ○だ いす ○油揚げ ○塩蔵わかめ ○ 中みそ ○赤みそ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	793 30.8
21 (木)	【惣産産物を使用した料理(なす)】 バニラ 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き 野菜スープ 日向夏せりー	○コッペンペイ ○じゃがいも ○サ ラダ油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ミンチ ○ミンチステーキ ○ベーコン	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	734 31.2
22 (金)	牛乳 牛乳 くさわかめの酢の物 味付け乾燥黒豆(佃煮)	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○糸こんにゃく ○ごま油 ○やわ らか丹波黒	○牛肉ももスライス ○牛乳 ○塩蔵 くさわかめ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	695 27
25 (月)	【スボーツ応援献立】 ごはん 牛乳 豚肉の生巻焼き 小松菜の大豆あえ かぼちゃのみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○ピーマン ○上白糖	○牛乳 ○豚肉ローズカツ用 ○だ いす ○油揚げ ○中みそ ○赤 みそ ○刻み昆布 ○しらすずし小	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	779 33.6
26 (火)	【郷土料理(沖縄県)】 ごはん 牛乳 豆腐チヤンポル 昆布の酢の物 冷凍パイ	○精白米 ○ごま油 ○ピーマン ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中み そ ○刻み昆布 ○しらすずし小	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	675 27.8
27 (水)	ごはん 牛乳 きんぴら なすと油揚げのみそ汁	○精白米 ○油 ○つきこんにゃく ○ ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○きんぴらごのカリカリライ ○いじき ○油揚げ ○中みそ ○白 みそ	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	696 23.7
28 (木)	牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ ネーグル	○コッペンペイ ○サラダ油 ○上白 糖 ○じゃがいも ○ノンエッグプロ tein ○小さじ 8g	○牛乳 ○だんご ○大豆水煮 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーチップ ○ベーコン	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	748 33.7
29 (金)	【お月見にちなんで】 ごはん 牛乳 さげの揚げそば だしあわせ 月見だまご 月見だまご	○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○月見団子	○牛乳 ○さげ ○中みそ ○白みそ ○冷凍ニ厚揚げ ○ちらし蒲焼	○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質 ○たんぱく質	○エネルギー* ○糖質 ○水 ○ たんぱく質 ○ビタミン ○ミネラル	735 33.8

※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)にビーナッツ・そばを使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 1日、4日、6日、8日、9日、11日、12日、15日、20日、22日、
 25日、26日、27日、29日