

日付	献立名	食品の主なたらき				エネルギー /1人分
		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)	【郷土料理(山口県)】 ごはん 牛乳 山頭火燗 はすのさんばい いよかん	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りロール ○厚揚げ ○白みそ ○油揚げ	○ごぼう ○だいこん ○にんじん ○しめじ ○はくさい ○白ねぎ ○れんこん ○いよかん	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○酢	715
4 (月)	【桃の節句・季節の料理】 ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢菜わん ひなあられ	○精白米 ○上白糖 ○ひなあられ	○紅さけ コーラー ○牛乳 ○豚肉 もも ○油揚げ	○さやえんどう 冷凍 ○ホーロー コーン 冷凍 ○菜の花 ○にんじん ○キャベツ ○しょうが ○ごぼう ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○削りぶし(だし) ○水	686
5 (火)	【地場産物を使用した料理】 庄のみそラーメン 牛乳 揚げ春巻き こまつなからしあえ	○学校給食用中華めん ○三温糖 ○油 ○上白糖	○豚肉もも ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤みそ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい ○味付けしなち(しらた) ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○こしょう ○ソーストック ○煮干し(だし) ○水 ○ミニ春巻き ○酢 ○洋からし 粉	741
6 (水)	【お祝い献立・季節の料理】 赤飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬか 桜かまぼこのすまし汁 紅白大福	○アルファ化赤飯 ○上白糖 ○紅白大福	○牛乳 ○さわら ○短冊いか(0.5×4) ○白みそ ○豆腐 ○ちらし蒲鉾 ○塩蔵わかめ	○わけぎ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○椎みつば	○食塩 ○酒 ○みりん* ○酢 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	704
7 (木)	パピ 牛乳 ポトフ 海藻サラダ ネーブル	○コッペパン ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小 ○海藻ミックス	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○こまつな ○ネーブル	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ソーストック ○チキンソテー ○水 ○しょうゆ ○酢	633
8 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のカレーしょうゆかけ はくさいのおかかあえ 豆腐としやがいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○糸がつお ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤みそ	○はくさい ○ほうろんそう ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○カレー粉 ○しょうゆ ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	687
11 (月)	ハヤシライス 牛乳 ビーンスラダ ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉スライス ○豚レバーチップス ○牛乳 ○金時豆水煮 ○ヨーグルト	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○オリーブオイル ○冷凍 ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○切干したいこん ○こまつな ○デコボコ	○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○パセリ ○ケチャップ ○ソーストック ○チーズソース ○水 ○コリンチドレッシング 119ml	803
13 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根とひじきのあえ物 チコホッ	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○角切り昆布 ○ちくわ ○ひじき ○らす干し 小	○にんにく ○たまねぎ ○しょうが ○ゆず 果汁 ○チンゲンサイ ○きゅうり ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○酢	653
14 (木)	【世界の料理(ベネチア)】 パピ 牛乳 チリコンカン カリコラーのサラダ いちごジャム	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップス	○たまねぎ ○にんじん ○オリーブオイル ○パセリ ○冷凍 ○オリーブオイル ○キャベツ ○カリコラー ○いちご ジャム 低糖度	○食塩 ○こしょう 白 ○ソーストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ソーストック ○水 ○オリーブオイル	713
15 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のヤニニユムカンジャンあえ さくらげのあえ物 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	○にんにく ○ねぎ ○しょうが ○ゆず 果汁 ○チンゲンサイ ○きゅうり ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酢 ○チキンソテー ○ソーストック	738
18 (月)	【世界の料理(韓国)】 ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル 清見オレンジ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りロール ○豚肉もも ○厚揚げ ○中みそ	○にんにく ○はくさい ○はくさい ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ○にんにく ○しょうが ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○清見オレンジ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○酢 ○こしょう 白	682
19 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の大豆がらめ わかめの酢の物 えのきたけのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○だいず ○オリーブオイル ○しらす干し 小 ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○カレー粉 ○水 ○酢 ○煮干し(だし)	777
21 (木)	フロッジユバガー 牛乳 白菜スープ ブルーン	○胚芽パン ○油	○牛乳 ○ペーコン	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○しょうが ○たまねぎ ○えのきたけ ○にんにく ○たまねぎ ○しょうが	○ホキコライ ○ソウエツダタルタルソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンソテー ○水	775
22 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の煮つけ にらとしやがいものみそ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○さつま揚げ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○ねぎ ○しょうが ○切干したいこん ○にんにく ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○煮干し(だし) ○水	707
						35.6

※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、13日、15日、18日、19日、22日