

日付	献立名	盛り付け方	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	体の調子を整えるもとになる	その他	
4 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き キャベツの炒め物 わかめのみそ汁		○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ちくわ ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	662 33.4
5 (水)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ ヨーグルト		○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 ○ヨーグルト(ソファール)	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン	○ケチャップ ○赤ワイン ○ウスターソース ○パセリ 粉 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	798 30.1
6 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 もやしのあえ物 ひじきふりかけ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵 ○スクール糸かまぼこ ○ひじきふりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○りょくとうもやし ○こまつな	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	734 34.5
7 (金)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○白玉ふ	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○このしろ 開き ○中みそ ○カットわかめ	○にんじん ○しめじ ○むきえだまめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	697 30.2
10 (月)	カレーうどん 牛乳 茎わかめの酢の物 みかん		○学校給食用うどん ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○うんしゅうみかん	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	696 27.9
11 (火)	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 水菜のあえ物		○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ ○白みそ ○刻み昆布	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○みずな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ ○米酢	703 29.1
12 (水)	パン 牛乳 ちぬのオーロラソースからめ 粉ふきいも コンソメスープ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ちぬめカット(粉付き) ○白みそ ○ベーコン	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○パセリ 粉 ○うすくちしょうゆ ○スーパーストック ○チキンブイヨン	757 34.5
13 (木)	とりごぼうピラフ 牛乳 白菜スープ 大学いも		○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○でん粉	○若鶏肉 むね ミンチ ○牛乳 ○ベーコン	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○はくさい ○冷凍さつまいも	○スーパーストック ○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	728 20.7
14 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の香味焼き ほうれん草のあえ物 えのきたけのすまし汁		○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐	○白ねぎ ○しょうが ○ほうれんそう ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	690 29.6
17 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ ゆずレモンゼリー		○ソフトめん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○ゆずレモンゼリー	○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○えのきたけ ○マッシュルーム レトルト ○ねぎ ○キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スーパーストック ○水 ○米酢	720 34.2
18 (火)	ごはん 牛乳 さんまのしょうがが煮 小松菜の煮びたし さつま汁		○精白米 ○上白糖 ○さつまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さんましょうがが煮 ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	730 27.7
19 (水)	ハンバーガー 牛乳 コーンスープ		○コッペパン ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮 ○ハンバーグ 冷凍	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スーパーストック ○チキンブイヨン	706 29.6
20 (木)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○調製豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ハヤシルウ ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○チキンブイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	777 31.3
21 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ のつべい汁		○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○若鶏肉 むね きざみ	○切干しだいこん ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○洗いごぼう ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	675 31.9
25 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ばんさんすう		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ほぐしさみ(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○青ピーマン ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○洋からし 粉 ○米酢	652 26.7
26 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ ○りょくとうもやし ○ビューレー	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢	699 36.2
27 (木)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 赤しそあえ 豚汁		○精白米 ○でん粉 ○洗いさといも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○にんじん ○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○しそご飯の素 ○洗いごぼう ○白ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	650 33.3
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら きのこ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○乾しいたけスライス ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	783 34.1