

日	曜	献立名	献立名	血や肉、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	kcal	たんぱく質		
			主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品				
2	月	振替休業日のため、給食なし								
3	火	ごはん	きゃべつのみそしる しろみざかなフライ・バックソース きりほしだいこんのいために	牛乳 ホキ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ えのき こんにゃく きりほしだいこん いんげん	米 あぶら こむぎこ パンこ さとう	633	24.3		
4	水	こどもパンスイラス	スパゲッティナポリタン おさかなナゲット(2こ) フルーツクリーム	牛乳 ハム あじ だいず	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんにく みかん缶 バイン缶 おとう缶	パン スパゲッティ オリーブゆ ホイップクリーム こむぎこ パンこ	635	24.0		
5	木	さけわかめごはん	にくじゃが あつやききたまご ごまマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく さけわかめ たまご	にんじん たまねぎ いんげん しらたき きゃべつ ブロッコリー	米 じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	629	26.8		
6	金	しゃくしなチャーハン	とりむねにくのからあげ(2こ) もやしときゅうりのちゅうかあえ とうにゅうとココアのデザート	牛乳 ぶたにく とりにく ハム とうにゅう	にんじん しゃくしなづけ もやし きゅうり ながねぎ	米 こむぎこ あぶら でんぶ ごまあぶら ごま さとう	610	24.2		
10	火	ごはん	とりにくときのこのハヤシシチュー レタスとツナのサラダ ブルーベリータルト	牛乳 とりにく ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ まいだけ トマト セロリー ニンニク レタス きゃべつ パプリカ ブルーベリー	米 こむぎこ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	667	24.6		
11	水	しょくパン	わんたんスープ ハムカツ・スライスチーズ コールスローサラダ	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ ショウガ きゃべつ コーン	パン わんたん ごまあぶら パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	653	24.2		
12	木	ごはん ふりかけ	こんさいじる さばのしおやき おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さば のり みそ カツオブシ	にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく ごぼう きゃべつ こまつな	米 ごまあぶら あぶら さとう	631	27.5		
13	金	じごなうどん	カレーうどんじる だいがくいも いそのかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ のり じゃこ	にんじん たまねぎ ながねぎ ショウガ はくさい ほうれんそう もやし	じごなうどん こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	642	23.5		
16	月	ごはん	とうふのちゅうかに こめこのあげぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ ハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ホウレンソウ ココナツヨウ きゃべつ ニら	米 かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめこ ごま	647	26.6		
17	火	くりごはん	にくだんごのスープ さんまのみぞれに ささみあえ	牛乳 にくだんご あぶらあげ さんま ささみ カツオブシ	にんじん たまねぎ みすな ショウガ だいこん こまつな もやし	米 くり ごま さとう あぶら	608	25.5		
18	水	三田川ハイクエスト給食 スクールメロンパン	たまごスープ チキンソテー オニオンソース ブロッコリーツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳 たまご とりにく ツナ	にんじん はくさい ほうれんそう ニンニクショウガ たまねぎ ブロッコリー きゃべつ コーン ぶどう	パン ごまあぶら あぶら さとう わふうドレスリング	629	28.8		
19	木	ごはん	なすのみそしる ぶたにくのみそいため マカロニサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ハム	にんじん なす ながねぎ ニンニクショウガ たまねぎ きゃべつ きゅうり	米 さとう かたくりこ ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ	601	25.3		
20	金	むぎごはん	チキンカレー まめまめサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ ココナツヨウ きゃべつ コーン えだまめ	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら フレンチドレスリング コーンドレッシング	651	26.0		
23	月	ごはん ふりかけ	コンソメスープ チーズ入りハンバーグ ほうれんそうソテー	牛乳 とりにく あさり ぶたにく チーズ たまご ベーコン のり	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー パセリ トマト ほうれんそう コーン	米 オリーブゆ パンこ さとう あぶら	625	24.4		
24	火	わかめごはん	ぶたにくとだいこんのもの ごぼうサラダ みかん	牛乳 ぶたにく なまあげ ちくわ ツナ わかめ	にんじん だいこん ショウガ こんにゃく ごぼう きゃべつ みかん	米 あぶら さとう ごまドレスリング	632	25.0		
25	水	おがのこうちゅうあん 小鹿野高校考案メニュー ツイストパン	かぼちゃコロコロとうにゅうスープ さけのパンこやき アスパラ入りサラダ	牛乳 ベーコン とうにゅう さけ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ほうれんそう パセリ ココ ナツ レタス きゃべつ アスパラ	パン オリーブゆ かたくりこ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう	638	27.9		
26	木	ひじきごはん	チキンカツ ごまあえ あおリンゴゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき みそ	にんじん えだまめ はくさい こまつな リンゴ	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう	621	22.6		
27	金	ちゅうかめん	かんとんめんじる くりむしパン からしあえ	牛乳 ぶたにく いか うすらのたまご とうにゅう ハム	にんじん はくさい たけのこ きくらげ ココナツヨウ ほうれんそう もやし	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ケーキング くり くらさとう	650	27.8		
30	月	ごはん あじつけのり	けんちんじる ホキのこうみソースかけ だいこんサラダ	牛乳 とうふ みそ ほき ささみ カツオブシ のり	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ きゅうり こまつな	米 あぶら ごまあぶら でんぶ さとう ノンエッグマヨネーズ	605	24.0		
31	火	ハロウィンメニュー ミックスピラフ	かぼちゃがたハンバーグ つぼみサラダ パンプキンパバロア	牛乳 とりにく ウィナー ぶたにく ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ トマト	米 オリーブゆ さとう イタリアンドレッシング	601	24.2		



*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。