

日	曜	献立名			ち <small>にく</small> ほね は <small>は</small> 血や肉、骨や歯に	からだの調子を <small>ちよし</small>	ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとに	1食分 - kcal	たんばく くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
2	月	ごはん	 大根スープ 豚キムチ 鉄鍋餃子	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 みそ	にんじん だいこん 長ねぎ ショウガ 白菜キムチ 玉ねぎ ニラ キャベツ	米 ごま油 さとう 片栗粉 油 いりごま 小麦粉 パン粉	607	24.9	
3	火	五目ご飯	 いわしの梅煮 ポテトサラダ 黒糖福豆	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし ハム 大豆	にんじん ごぼう こんにゃく 梅 しそ きゅうり	米 油 さとう じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ もち米 小麦粉	600	25.2	
4	水	きなこ揚げパン	 わんたんスープ オムレツ かみかみあえ	牛乳 鶏肉 たまご いか きな粉	にんじん もやし チンゲン菜 長ねぎ ショウガ 大根 きゅうり	パン 油 さとう わんたん(小麦粉) ごま油 いりごま	595	26.4	
5	木	麦ごはん	 鶏肉とひよこ豆のカレー コンビネーションサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ コシカブ レタス キャベツ コーン いちご みかん	米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉 さとう	640	23.6	
6	金	ごはん	 なめこのみそ汁 鶏肉の味噌パン粉焼き じゃこきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 じゃこ さつま揚げ 豚肉	にんじん なめこ 長ねぎ ショウガ れんこん いんげん こんにゃく	米 さとう 油 パン粉 ごま油	601	28.7	
9	月	わかめご飯	 塩ちゃんこ鍋 いかメンチカツ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 肉団子 いか わかめ	にんじん 白菜 えのき 長ねぎ コシカブ キャベツ もやし 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 いりごま	615	25.3	
10	火	ごはん	 玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ デミグラス風ソース ブロッコリーツナサラダ	牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 豚肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー トマト キャベツ コーン	米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	642	24.9	
12	木	焼き肉ピラフ	 ハートのコロック ハートマカロニのスープ チョコプリン	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン セロリー コーン パセリ	米 さとう 油 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 パン粉 ハートマカロニ 米粉	637	21.3	
13	金	地粉うどん	 きつねうどん汁 揚げいももち のり酢あえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると ツナ のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 納豆 ほうれん草 白菜 もやし	うどん さとう じゃが芋 油	602	24.3	
16	月	麦ごはん	 豆腐のチリソース煮 コーン焼売(2こ) 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 ハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース コシカブ トマト コーン キャベツ	米 大麦 油 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 春雨 いりごま	616	26.0	
17	火	ごはん ふりかけ(のり)	 さつま芋のみそ汁 鶏ムネ肉の唐揚げ ごまあえ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 のり カツオブシ	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 ショウガ 小松菜 白菜	米 油 片栗粉 さとう すりごま ねりごま	621	27.2	
18	水	バターロール	 コーヒー 和風スパゲッティ 肉団子(3こ) 和風サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 乳製品(パン)	にんじん 玉ねぎ しめじ しゃくし菜漬け ココ 大根 小松菜 コーン	パン スパゲッティ オリーブ油 油 パン粉 和風ドレッシング	600	24.8	
19	木	五目ずし	 さんまの揚げ煮 いり卵あえ いよかん	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま たまご	にんじん れんこん えだまめ ほうれん草 キャベツ いよかん	米 さとう 油 でんぶん いりごま ごま油	607	22.9	
20	金	菜めし	 お魚めんのスープ キャベツメンチカツ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 たら 油揚げ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん 水菜 キャベツ 大根菜 切り干し大根 いんげん こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	618	22.5	
24	火	ケチャップピラフ	 のり塩チキンポテト キャベツナサラダ レモンゼリー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 青のり ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー レモン	米 油 マーガリン じゃが芋 片栗粉 さとう イタリアンドレッシング	627	24.2	
25	水	こどもパン	 コンソメカレースープ ポイルウィンナー(2本) マカロニサラダ チーズ(2こ)	牛乳 鶏肉 ウィンナー ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ココ きゅうり コーン	パン オリーブ油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	608	25.6	
26	木	中学校給食なし							
27	金	ちゅうかめん	 塩ラーメン汁 チョコチップケーキ いかの中華和え	牛乳 豚肉 なると 豆乳 いか わかめ	にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ コーン メンマ コシカブ きゅうり	ちゅうかめん 油 ごま油 ケーキミックス チョコレート ココア さとう いりごま	635	24.6	
							746	28.8	

*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。

