

日 曜	献立名		献立名	血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	E値 - kcal	たんぱ くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳 主菜・副菜						
1 月	ごはん	お魚めんのスープ そぼろ丼の具 野菜コロッケ	牛乳 豚肉 油揚げ たら 鶏肉 たまご	にんじん もやし 水菜 ヨウガ いんげん コーン 玉ねぎ	米 さとう じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	649	24.5	
2 火	ごはん	みそキムチスープ 大粒納豆 味付けのり たくあんツナマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 豆腐 肉団子 豆乳 みそ 納豆 のり ツナ	にんじん 玉ねぎ ニラ 白菜キムチ きゅうり たくあん	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	623	29.4	
3 水	ナン	キーマ風カレー チキンナゲット(2こ) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆 鶏肉	にんじん 玉ねぎ トマト ニンニク キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	611	24.6	
4 木	しゃくし菜ご飯	たらのおろしソースがけ こんにゃくサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 たら みそ ツナ 豆乳	にんじん しゃくし菜漬 大根 もやし きゅうり こんにゃく コーン	米 油 ごま油 さとう ごま	612	24.3	
5 金	ごはん	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の味噌パン粉焼き じゃこ入りきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 さつまいも じゃこ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ヨウガ れんこん ピーマン こんにゃく	米 油 さとう パン粉 ごま油	617	30.0	
8 月	鮭わかめごはん	じゃが芋のそぼろに 子持ちししゃもフリッター(2本) もやしのナムル	牛乳 鶏肉 ちくわ 子持ちししゃも 鮭わかめ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 ヨウガ もやし ほうれん草	米 じゃが芋 さとう 小麦粉 油 片栗粉 ごま油 ごま	610	23.0	
9 火	ごはん ふりかけ(のりごま)	根菜汁 キャベツメンチカツ おかか和え	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 のり カツオブシ 乳製品	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	617	21.6	
10 水	こどもパン	ソース焼きそば ポイルウィンナー(2本) 大コーンサラダ	牛乳 豚肉 のり ウィンナー ツナ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜 コーン	パン 焼きそば麺 油 ノンエッグマヨネーズ	642	25.5	
11 木	チキンライス	オムライス用たまご焼き ケチャップ ごぼうサラダ あじさいゼリーポンチ	牛乳 たまご 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 枝豆 ぶどう レモン トマト	米 油 オリーブ油 さとう サイダー ごまドレッシング(ねりごま)	606	22.4	
12 金	地粉うどん	きつねうどん汁 きなこ団子(6こ) かみかみ和え チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると きなこ いか チーズ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ かつお 大根 きゅうり	うどん さとう 白玉だんご ごま油 油 ごま	599	25.7	
15 月	麦ごはん	チキンポークカレー サウザンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ ニンニク ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉 さとう サウザンドレッシング	636	24.2	
16 火	ごはん	なすとえのきのみそ汁 味付きチキンカツ のりカツオ和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 カツオブシ のり	にんじん なす えのき 長ねぎ ほうれん草 もやし 白菜	米 ごま油 小麦粉 パン粉 油 さとう	604	28.3	
17 水	スクールメロンパン	わんたんスープ ポテトのチーズ焼き チキンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ ヨウガ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン わんたん ごま油 じゃが芋 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	634	24.7	
18 木	かてめし	鯖の塩こうじ焼き いりたまご和え グレープゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 たまご	にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜 キャベツ ぶどう	米 さとう 油 ごま油	604	25.6	
19 金	わかめご飯	厚揚げのみそ炒め ポーク焼売(2こ) からし和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ヨウガ もやし 小松菜	米 さとう 片栗粉 油 小麦粉	617	27.1	
22 月	ごはん	たまごスープ ポークチャップ ポテトサラダ	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 ハム	にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン ニンニク トマト きゅうり	米 油 さとう オリーブ油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	612	24.6	
23 火	ビビンバ風 チャーハン	いかフライ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ハム ヨーグルト	にんじん 小松菜 もやし ニンニク キャベツ	米 さとう 油 ごま油 小麦粉 パン粉 ごま	580	23.4	
24 水	ツイストパン	かぼちゃの豆乳シチュー ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ トマト コーン ブロッコリー キャベツ	パン オリーブ油 片栗粉 さとう イタリアンドレッシング	644	24.7	
25 木	学総体予選のため給食なし							
26 金	学総体予選のため給食なし							
29 月	麦ごはん	豆腐のチリソース煮 ミニ春巻き もやし中華和え	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	にんじん なす 玉ねぎ ニンニク キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 春雨 さとう ごま	691	24.8	
30 火	ごはん	じゃが芋のみそ汁 鶏肉の南蛮漬 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 豚肉 さつまいも	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく いんげん	米 じゃが芋 油 さとう 片栗粉	631	29.5	

\*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。